

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Este

Por:

Gabriela Christel Guevara Haro

Ana Teresita Contreras Leyva

Asesora:

Ps. Mérida Emma Neira Suaña

Lima, diciembre del 2019

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA
DEL INFORME DE TESIS

Psic. Mérida Emma Neira Suaña de la Facultad de Ciencias de la Salud.
Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: "Relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Este" constituye la memoria que presenta las Bachilleres Gabriela Christel Guevara Haro y Ana Teresita Contreras Leyva para aspirar al título de Profesional de Psicóloga, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, a los 6 días del mes de enero del 2020.



Psic. Mérida Emma Neira Suaña

“Relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en
estudiantes de una universidad privada de Lima Este”

TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo(a)

JURADO CALIFICADOR



Psic. Josías Trinidad Ticse
Presidente



Psic. Lindsey Wildman Vilca Quiro
Secretario



Psic. Helen Sara Flores Mamani
Vocal



Psic. Merida Emma Neira Suaña
Asesor

Ñaña, 10 de diciembre de 2019

Dedicatoria

Dedicado a mis queridos padres Jeannette y Boris, también a mis abuelitos por ser parte fundamental en mi desarrollo académico; pues he seguido el ejemplo de ser profesional y que uno puede conseguir las metas que se propone, poniendo a Dios en primer lugar; además, agradecerles por el cariño, dedicación y paciencia. Y a mi hijo Benjamín, quien se ha convertido en la alegría del hogar y mi motivación para seguir adelante.

Gabriela Christel Guevara Haro

De manera especial se lo dedico a mis padres, por su amor, constante motivación, y porque me ayudaron a comprender que todo se puede lograr con la ayuda de Dios y con mucho trabajo, sacrificio y esfuerzo; se lo dedico también a mi hermano Daniel, pues ha sido motivación y responsabilidad, trazar el camino de ser profesional que él también se ha propuesto seguir.

Ana Teresita Contreras Leyva

Agradecimiento

Doy gracias a Dios por la vida y la salud que me ha concedido hasta el momento, pues confío en que tiene un propósito para todos y el estudiar psicología fue uno los propósitos que Dios ha trazado para mí. También, agradezco la compañía de mis familiares que han sido mi soporte. Así como a mi asesora Mérida Neira por su apoyo y motivación, ya que sin su ayuda no se hubiera logrado este trabajo, a su vez a mis dictaminadores Helen Sara Flores Mamani y Lindsey Wildman Vilca Quiro por las sugerencias brindadas para la culminación de la tesis.

Gabriela Christel Guevara Haro

Agradezco en primer lugar a Dios, por su gran providencia, pues me ayudó en todo lo necesario para concluir este trabajo, además por la fortaleza que me brinda siempre, a mis padres por su gran esfuerzo y motivación constante, por los sacrificios que hicieron para que alcance mis metas académicas, así mismo doy gracias a nuestra asesora Mérida Neira por el asesoramiento brindado.

Ana Teresita Contreras Leyva

Índice

Resumen	xii
Abstract.....	xiii
Introducción.....	xiv
Capítulo I: El problema	15
1. Planteamiento del problema.....	15
2. Pregunta de investigación.	20
2.1 Pregunta general.	20
2.2 Preguntas específicas.....	20
3. Justificación.	21
4. Objetivos	21
4.1 Objetivo general	21
4.2 Objetivos específicos.....	22
Capítulo II: Marco teórico	23
1. Presuposición filosófica	23
2. Antecedentes de la investigación	27
2.2 Antecedentes nacionales	30
3. Marco conceptual.....	33
3.1 Dependencia al teléfono móvil.....	33
3.2 Procrastinación.	41
3.3 Marco conceptual referente a la población de estudio	56
3.4 La nomofobia	65
3.5 La hiperconectividad	66

4. Hipótesis de la investigación	66
4.1 Hipótesis general	66
4.2 Hipótesis específica.....	66
Capítulo III: Materiales y métodos	67
1. Diseño y tipo de la investigación	67
2. Variables de la investigación	67
2.1 Dependencia:	67
2.2 Operacionalización de las variables.	68
3. Delimitación geográfica y temporal.....	69
4. Participantes	70
4.1 Características de la muestra	70
4.2 Criterios de inclusión y exclusión	70
5. Instrumentos.....	71
5.1 Test de dependencia al móvil (TDM)	71
5.2 Escala de procrastinación	72
6. Proceso de recolección de datos	73
7. Procesamiento y análisis de datos.....	73
Capítulo IV: Resultados y discusión	74
1. Resultados	74
1.1 Análisis descriptivo	74
1.2 Prueba de normalidad.....	79
1.3 Análisis de correlación	80
2. Discusión	80
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones	86
1. Conclusiones	86

2. Recomendaciones	87
Referencias	88

Índice de tablas

Tabla 1: Operacionalización de la variable dependencia al teléfono móvil	68
Tabla 2: Operacionalización de la variable procrastinación.....	69
Tabla 3: Características de los estudiantes de 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este	70
Tabla 4: Niveles de dependencia al teléfono móvil de los estudiantes de una universidad privada de Lima Este	74
Tabla 5: Nivel de dependencia al teléfono móvil según sexo	75
Tabla 6: Nivel de dependencia al teléfono móvil según edad	76
Tabla 7: Niveles de procrastinación de los estudiantes de 18 a 25 años	76
Tabla 8: Nivel de procrastinación de los estudiantes según sexo.....	78
Tabla 9: Nivel de procrastinación de los estudiantes según edad.....	79
Tabla 10: Prueba de normalidad.....	79
Tabla 11: Coeficiente de correlación entre la dependencia al teléfono móvil y la procrastinación.....	80

Índice de anexos

Anexo 1: Prueba de fiabilidad	102
Anexo 2: Validez.....	103
Anexo 3:Consentimiento informado	104
Anexo 4: Test de dependencia al teléfono movil	104
Anexo 5: TDM	106
Anexo 6: Cuestionario de procrastinación.....	107
Anexo 7: Matriz de consistencia	108

Símbolos usados

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman

TIC: Tecnologías de información y comunicación

TDM: Test de dependencia al móvil

p: significancia

Et. al: entre otros autores

Resumen

La presente investigación tuvo por objetivo determinar si existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Este. De enfoque cuantitativo, diseño de investigación no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Test de Dependencia al móvil (TDM) de Chóliz y Villanueva (2012) y el Cuestionario de Procrastinación de Ramírez, Tello y Vázquez (2013). La muestra estuvo conformada por 370 estudiantes, de ambos sexos cuyas edades oscilan entre 18 a 25 años. En cuanto a los resultados, se encontró que existe relación directa y significativa, entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación ($r = .574$; $p = .000$). De igual manera, las dimensiones de procrastinación académica ($r = .270$, $p = 0.00$), procrastinación familiar ($.467$, $p = 0.00$) y procrastinación emocional ($.576$, $p = 0.00$) se relacionan con la dependencia al teléfono móvil. Por ello se concluye, que a mayor uso del teléfono móvil por los estudiantes universitarios provocará que posterguen con mayor frecuencia sus asuntos, académicos, familiares y emocionales, o viceversa.

Palabras Claves: *Dependencia, teléfono móvil, celular, procrastinación, universitarios.*

Abstract

The present investigation was to determine if there is a significant relationship between dependence on mobile phone and procrastination in students of a private university in East of Lima. Of quantitative approach, non-experimental research design, cross-sectional and correlational in scope. The instruments used were the Test of dependency to the cell (TDM) of Cholí and Villanueva (2012) and the Questionnaire of procrastination of Ramírez, Tello and Vázquez (2013). The sample consisted of 370 students of both sexes, ranging in age from 18 to 25 years. With regard to the results it was found that there is a direct relationship and meaningful, between dependence on mobile phone and procrastination ($r = .574$, $p = .000$). Similarly, the dimensions of academic procrastination ($r = .270$, $p = 0.00$), family procrastination ($.467$, $p = 0.00$) and procrastination emotional ($.576$, $p = 0.00$) relate to the unit to the mobile phone. Therefore, it is concluded that greater use of mobile phone by college students will cause delay more frequently their affairs, academics, family and emotional, or vice versa.

Key words: *Dependency, mobile phone, cellular, procrastination, university students.*

Introducción

En la actualidad, la mayoría de la población mundial posee un teléfono móvil debido a sus funciones y aplicaciones que facilita diversas tareas. El Perú al menos un integrante por cada hogar ha adquirido y hace uso de dicho objeto. Por otra parte, son los adolescentes y jóvenes que con mayor frecuencia lo utilizan, para comunicarse a través de llamadas, mensajes de texto, redes sociales; con sus familiares, compañeros, docentes o investigar temas de su interés.

Sin embargo, diversos autores, mencionan que a pesar de los beneficios que posee el celular, el uso desmedido puede generar dependencia, lo que podría provocar malestar físico y psicológico (ansiedad, depresión, impulsividad, etc.) de forma progresiva, lo que se conoce como síndrome de abstinencia.

En relación a la población de estudiantes universitarios, emplean el celular para el entretenimiento o distracción; incluso en hora de clases, predispuestos a desarrollar dependencia, debido a la gratificación inmediata que reciben, lo que conlleva a la postergación de sus actividades académicas, familiares u otras responsabilidades. A esta conducta, se le denomina procrastinación, definido como el aplazamiento de una actividad aversiva como estudiar, hacer trabajos, prestar atención en clases; por una actividad placentera como usar el celular. Es por ello, se ha visto la necesidad de investigar esta problemática y según los resultados que se obtengan, se busque implementar programas de prevención con la finalidad, de concientizar a los estudiantes, profesores, padres y profesionales de la salud mental involucrados.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema

Es sorprendente, como la tecnología y la hiperconectividad se ha incrementado en estos últimos años, en especial, el modo de comunicarse, ya que, las personas buscan de manera permanente contactarse mediante equipos tecnológicos y redes sociales (Ayala, 2015). A su vez, Chóliz (2009) menciona que el teléfono móvil es uno de los equipos usados con mayor continuidad y se ha hecho popular debido a las diversas aplicaciones que contiene. Por su parte, Britos y Brítez (2015) refieren que dicho equipo permite oír música, tomar fotos, filmar, ver la hora, revisar el calendario, enviar mensajes; comunicarse con la familia y el círculo social en cualquier momento.

Frente a lo descrito, las estadísticas evidencian que a nivel global los individuos que han obtenido un celular superan los 4.9 mil millones, lo que significa que el 66% de las personas ya poseerían un celular. Además, el 61% de los usuarios móviles en el mundo afirmaba que revisa su celular durante los primeros cinco minutos luego de despertarse (Ditrendia, 2017).

A su vez, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) informó que a nivel mundial hubo un aumento en el número de afiliados a teléfonos celulares que llegó al 67% y en países que fueron considerados en vías de progreso, se calcula que sobrepasó el 57%. Además, en los países con ingresos elevados, el uso de este equipo alcanza el 100%; lo que significa que una persona tiene más de una línea móvil.

En 2018, América Latina y el Caribe contaban con 442 millones de personas con acceso a un servicio de telefonía móvil, cifra que representa el 68% de la población. A este nivel, la

tasa de penetración se mantiene ligeramente delante del promedio mundial (66%), pero detrás de los mercados móviles desarrollados, incluyendo Europa (85%) y América del Norte (84%).

En el Perú, el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC, 2016) indica que al inicio de ese año existían 35 millones 207 mil 580 líneas de teléfonos móviles, asimismo refiere que la mayor cantidad de teléfonos móviles se encuentran en Lima y Callao; las cifras ascienden a 11 millones 458 mil 274 líneas, lo que representa el 32,5% del total; el resto que asciende a 23 millones 749 mil 306 de líneas se encuentran distribuidas en otras provincias que representa el 67,5%, siendo la Libertad con 1 millón 577 mil 284, Arequipa 1 millón 520 mil 462 y Piura 1 millón 332 mil 193; son las provincias con mayor cantidad de líneas de teléfono móvil.

Por otro lado, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2017), informa que a nivel nacional al menos un miembro de la familia cuenta con un celular, este incremento se ha dado en las zonas rurales de 72,3% a 77,7% y en las zonas urbanas de 90,9% a 92,8%. En Lima y Callao, en 93 de cada 100 hogares, un miembro cuenta con celular, mientras que en zonas rurales es 78 de cada 100 hogares, dando muestra del incremento de la adquisición del teléfono móvil. Asimismo, referente a los grupos de edad, los mayores usuarios de Internet a través de teléfonos celulares que representan el 93,1%, pertenecen a la población de 25 a 40 años de edad, seguido del 91,5% que corresponde a la población de 41 a 59 años, a su vez el 87,5% concierne a la población de 19 a 24 años, lo cual evidencia un incremento al avanzar en edad.

Por su parte, el Organismo Supervisor de la Inversión en Telecomunicaciones (Osiptel, 2017) señala que el teléfono móvil se ha establecido como el equipo de última generación, pues ha pasado de encontrarse en 13,8% de las familias peruanas en el 2012, a estar disponible en 66,3% de los hogares al 2016; que significa un incremento cerca del 500%; es

así que 4 de cada 6 hogares peruanos cuentan con un celular moderno. El INEI (2018), menciona que el 78,3% de los niños de 6 años a más, hicieron uso de un celular para acceder al internet, lo que representó un aumento de 7 % comparado con el año anterior.

Como se ha descrito, la adquisición de los celulares y líneas telefónicas es cada vez más frecuente debido a las ventajas que posee, por el uso en los diferentes ámbitos como el académico, familiar, entre otros. Su empleo facilita la comunicación, el manejo de información y organización entre estudiantes universitarios y docentes; reduce la carga académica, además, a través del internet se logra acceder a todo tipo de información. Sin embargo, el uso desmedido trae desventajas en diversos aspectos de la vida cotidiana, a nivel interpersonal, las personas prefieren el contacto con el celular antes que los amigos o familiares. En el ámbito académico, se genera distraibilidad durante las horas de clase por estar pendientes de las redes sociales o juegos; pese a esto, el celular suele ser indispensable en la vida del ser humano (Organista, McAnally y Lavigne 2013; Ron, Álvarez y Núñez 2013).

A su vez, García y Fabila (2014) indican que el uso desmedido del teléfono móvil ha generado alteración a nivel emocional como el síndrome de abstinencia, se caracteriza por presentar sentimientos de desesperación, angustia, ansiedad, nerviosismo, falta de autocontrol, irritabilidad, bajo nivel de atención; y a nivel físico, palpitaciones, sudoración, entre otros, sintomatología que se da cuando las personas olvidan en casa o en el trabajo. Lo mismo ocurre cuando la cobertura de la línea es limitada o sin saldo para poder efectuar llamadas y enviar mensajes de texto; en conclusión, estos síntomas se presentan cuando el sujeto está alejado o imposibilitado para hacer uso del teléfono móvil, pero las sintomatologías manifestadas desaparecen cuando se retoma el uso del celular (Muñoz-Rivas & Agustín, 2005).

Además, el uso del móvil ha generado problemas, debido a que las personas hacen uso

por más de 3 a 4 horas diarias del internet y las redes sociales, lo cual conlleva a la postergación de sus actividades cotidianas como quitarle horas al sueño nocturno, eliminar o posponer comidas durante el día. Todo esto genera distorsión de la realidad, desmotivación o desinterés por otros temas, disminución del rendimiento académico o laboral, así como la aparición de trastornos de conducta y un estilo de vida poco saludables; provocando en los adolescentes sedentarismo y obesidad, por el solo hecho de permanecer conectados.

Como se ha expuesto anteriormente, diversas investigaciones demuestran que la dependencia al celular repercute negativamente en la vida de las personas; el uso desmedido provoca la postergación de actividades importantes para el desarrollo integral del individuo, dando prioridad a la búsqueda de la gratificación personal. El término que se emplea para describir esta problemática es conocido como procrastinación que es entendida como una constante forma de pensar, sentir, actuar; que se distingue por retrasar con plena conciencia el desempeño de actividades y el cumplimiento de responsabilidades que poseen un plazo determinado, (Ferrari y Tice, 2007; Ferrari y Tice, 2000; Riva, 2006).

En un estudio llevado a cabo en América Latina muestra que el 61% de personas presentaban conductas procrastinadoras y el 20% presentan procrastinación crónica; estos datos cuentan de una realidad alarmante debido a que este porcentaje representa a una población que posterga responsabilidades cotidianas que repercuten en su desarrollo propio y de manera individual en el desarrollo de su sociedad (Ferrari, Ocallaghan y Newbegin, 2005).

Asimismo, existen diversas áreas en las que el individuo procrastina; una de estas áreas es la académica, que consiste en el aplazamiento o postergación de actividades estudiantiles importantes generando malestar emocional que se dan desde la etapa escolar, hasta la etapa universitaria (Steel, 2007; Natividad, 2014). Además, la procrastinación trae consecuencias negativas, el estudiante desaprueba asignaturas, deja de ir a clases y finalmente abandona la

carrera. Esta problemática, también se desarrolla en el ámbito laboral y social; está asociado a inestabilidad laboral, poca autoeficacia y baja autoestima, (Rozental y Carlbing, 2014).

Al respecto, Guzmán (2013) señala que aproximadamente un 80-95% de los estudiantes que cursan la universidad tienen conductas procrastinantes en algunas oportunidades. De éstos alrededor del 70% cree que es un procrastinador habitual y cerca al 50% tiene esta conducta de forma constante y complicada. Por otro parte, muchos estudiantes consideran que el hábito de procrastinar emplea la tercera parte del tiempo que tienen disponible en el día a día, en actividades irrelevantes. Además, se estima que si hablamos del porcentaje aproximado hasta el que podría estar afectada la población con procrastinación grave y habitual estaríamos hablando del 25%.

A su vez, Sirois (2007) señala que la adolescencia es la fase más riesgosa y vulnerable, porque en esa etapa hay cambios físicos y emocionales. Además, muestra que el 80-95% de adolescentes tienen conductas procrastinantes, el 75% de adolescentes se autodefine como procrastinador; pero el 50% tienen rasgos procrastinantes con situaciones problemáticas. Sin embargo, el 95% de adolescentes procrastinantes tiene el anhelo sincero de que disminuya en sí mismo la tendencia a procrastinar, lamentablemente al no lograr un resultado positivo, se desarrollan en ellos una condición de intranquilidad, el individuo se desespera y se acusa así mismo; lo cual se muestra como mal indicador de bienestar emocional. Esta situación genera que tengan un déficit en su productividad estudiantil. También el comportamiento de procrastinación está relacionado con un déficit de autoestima, seguridad y autocontrol, trastornos del estado de ánimo, falta de organización; en algunas personas obsesión a la perfección, problemas de ansiedad, entre otras alteraciones.

En un análisis publicado en 2007 por la revista Psicología Transcultural, se estudió el fenómeno en Australia, Estados Unidos, Perú, España, Venezuela, y Reino Unido con 582 hombres y 765 mujeres. Los resultados mostraron que el 13% y el 15% de la población

procrastinaba de forma habitual. Además, en un estudio efectuado en Latinoamérica, se reportó que alrededor del 61% de la población procrastina, de los cuales el 20% poseen este problema de manera arraigada y grave; es decir, tienen una tendencia marcada de conductas de postergación ante sus responsabilidades (Ferrari, Ocallaghan y Newbegin, 2005).

Ferrari, Díaz, Ocallaghan, Díaz, y Argumedo (2007) señalan que en el Perú se estima que el 13.5% y el 14.6% de las personas, perciben y son conscientes de que la procrastinación es una dificultad grave que los está afectando. Asimismo, los hallazgos señalan que el 70% de estudiantes manifiestan este problema en ocasiones (Shouwenburg, Lay, Pychyl y Ferrari, 2004).

En lo que concierne a la edad, se halló que los adultos jóvenes poseen mayor tendencia a procrastinar en comparación a los adultos de edad media y mayor. A su vez, el género más distinguido por manifestar niveles más elevados de falta de autocontrol al tener la tendencia procrastinadora, es el masculino, (Ferrari y Steel, 2013). En contra parte, Sánchez (2010) afirma que el género femenino es el que posee mayor tendencia a la procrastinación.

Frente a lo expuesto, esta investigación pretende estudiar la variable de dependencia al teléfono móvil y la procrastinación en estudiantes universitarios, puesto que se percibe que forman parte de la problemática planteada.

2. Pregunta de Investigación.

2.1 Pregunta general.

¿Existe relación significativa entre la dependencia al teléfono móvil y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Este?

2.2 Preguntas específicas

- ¿Existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación

familiar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este?

- ¿Existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Este?

3. Justificación.

Este estudio tuvo como finalidad conocer la relación que existe entre las variables de dependencia al teléfono móvil y la procrastinación, e identificar si existe relación significativa entre las dimensiones de procrastinación (académica, familiar y emocional).

A nivel teórico, esta investigación es importante porque nos permite presentar y actualizar la información que se tiene acerca de las adicciones comportamentales que repercuten de manera significativa en la vida de los estudiantes universitarios; si es que no existe un adecuado autocontrol, con el tiempo le conlleva a la postergación de sus actividades académicas, familiares y emocionales. Además, se ha tomado en cuenta los modelos teóricos de cada variable. Referente a la metodología, esta investigación nos permite aportar la confiabilidad y de los instrumentos aplicados.

A nivel práctico, dicha investigación a partir de los resultados encontrados, permitirá a los profesionales de salud y carreras afines, ampliar su conocimiento sobre la dependencia al teléfono móvil y procrastinación, a su vez, se convierte en referencia para futuras investigaciones.

A nivel social, será de beneficio para la institución donde se realizó el presente estudio, debido a que permitirá tomar medidas preventivas a partir de los resultados hallados, capacitar a los docentes sobre esta problemática y a los estudiantes para que usen el teléfono móvil de manera adecuada, responsable y como una herramienta de trabajo.

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

Determinar si existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y

procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.

4.2 Objetivos específicos

- Determinar si existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación familiar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.

Capítulo II

Marco teórico

1. Presuposición filosófica

El profeta Daniel hace miles de años atrás en el libro de Daniel 12:4 refiere “Pero tú, Daniel, cierra las palabras y sella el libro hasta el tiempo del fin. Muchos correrán de aquí para allá, y la ciencia se aumentará”. Este versículo, señala que cuando lleguemos al tiempo del fin, la ciencia aumentará, y efectivamente nos encontramos viviendo en la época donde se ha incrementado de manera acelerada, en especial las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación. Sabiendo que el progreso de la ciencia es de gran ayuda y ha otorgado muchos beneficios; sin embargo, su uso puede hacer grandes diferencias en el impacto en la vida de cada ser humano.

En la Biblia encontramos que en Isaías 40:8 dice “La hierba se seca, y la flor se marchita; pero la palabra de nuestro Dios permanece para siempre”. Este pasaje bíblico nos indica, que muchas cosas van decaer, menos la palabra de Dios; por ello, debemos escudriñar las sagradas escrituras de manera constante, sin dejar para después mientras tengamos la oportunidad. Asimismo, White (2007) menciona que “ninguna ciencia supera al moldeamiento que solo Dios puede hacer en la vida del ser humano, aquellos que alcancen la meta de ser verdaderos discípulos de Cristo experimentaran un cambio en las predisposiciones a actuar, en las motivaciones del corazón, todo lo cual es menester que dé como resultado buenas obras, además a pesar de las dificultades, aquellos encontrarán éxito solo en la perseverancia, sometiendo sus pasiones a Dios, pues únicamente con su ayuda saldrán victoriosos” (p. 21).

Por otro lado, White (2009) puntualiza la contraparte de la procrastinación como una

habilidad que consiste en ejecutar las responsabilidades y actividades propuestas dentro del tiempo establecido; destaca así, la importancia de cultivar hábitos adecuados de estudio desde la infancia, puesto que la educación recibida en ella y la juventud influirá grandemente en la forma de desarrollo de las responsabilidades que se le otorguen en todas las áreas de su desarrollo personal.

Así mismo, las Sagradas Escrituras en Mateo 6:34 señalan: “Así que no se preocupen por el mañana, porque el día de mañana traerá sus propias preocupaciones. Los problemas del día de hoy son suficientes por hoy”. Lo cual señala que las actividades encomendadas deben realizarse con responsabilidad cada día, vivir un día a la vez, implicara también el cumplimiento en el momento de cada actividad, es decir dentro de su tiempo, evitando así postergar.

También hebreos 3: 15 dice: “Si oyereis hoy su voz, “No endurezcáis vuestros corazones, como en la provocación”, donde hace hincapié sobre la presencia de la procrastinación en nuestras decisiones, las cuales tendrán notables consecuencias en nuestra vida; Además, una decisión tal como aceptar la salvación es algo que no se puede postergar porque las consecuencias serán eternas.

En efesios 5:15 – 16 se menciona: “Mirad pues con diligencia como andéis, no como necios sino como sabios. Aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos”. Por lo tanto, el provecho del tiempo y facultades debe ser de manera juiciosa y consciente, lo cual no es considerado así por el perezoso del cual se hace referencia en Proverbios 6:6-11 donde dice: “Ve a la hormiga, oh perezoso, mira sus caminos, y sé sabio; la cual, no teniendo capitán, ni gobernador, ni señor, prepara en el verano su comida, y recoge en el tiempo de la siega su mantenimiento. Perezoso, ¿hasta cuándo has de dormir? ¿Cuándo te levantarás de tu sueño? Un poco de sueño, un poco de dormir, y cruzar por un poco las manos para reposo; Así vendrá tu necesidad como caminante, y tu pobreza como hombre armado”.

Lamentablemente tarde o temprano aquel que posterga la responsabilidad de ser diligente en su trabajo cae en ruina tal como Proverbios 10:4-5 lo dice: “La mano negligente empobrece; más la mano de los diligentes enriquece. El que recoge en el verano es hombre entendido; el que duerme en el tiempo de la siega es hijo que avergüenza”; asimismo, Proverbios 19:15 menciona: “La pereza hace caer en profundo sueño, y el alma negligente padecerá hambre”.

Finalmente, en la Santa Biblia versión Reina Valera, encontramos que en Eclesiastés 3: 1 refiere “Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora. Esto significa que, existe tiempo para todas y nosotros debemos cumplir con las actividades que tengamos planificada para ese día. En Eclesiastés 3:17 dice “Y dije yo en mi corazón: Al justo y al impío juzgará Dios; porque allí hay un tiempo para todo lo que se quiere y para todo lo que se hace”, esto nos lleva a entender que si uno emplea mal su tiempo en algún momento será juzgado. Actualmente se puede observar decenas de personas que pierden su tiempo usando el móvil de manera inadecuada.

Por otro lado, Balabarca (2011) menciona que la adicción se manifiesta cuando el ser humano no posee un buen manejo de sus emociones y busca escapar de su realidad por medio de estímulos que le generen placer o ayuden a olvidar temporalmente los problemas que atraviesa, ignora que progresivamente se vuelve gravemente dependiente.

Por otra parte, White (1976) argumenta que Satanás asaltará de todas las formas posibles a aquellos que profesan ser el pueblo de Dios, que guardan los mandamientos y que esperan la segunda venida de Jesús. Inducirá a tantos como pueda a posponer (procrastinar) la decisión de arrepentirse e influenciará a que estos se asemejen en espíritu al mundo, al imitar sus costumbres. Esta señal nos dificultará que alcancemos nuestra meta, pues no cesará cuando manifestamos inseguridad. No conseguirán ser fieles y obedientes, aquellos seres humanos que posponen la decisión de serlo, esperando que haya un panorama donde no se perciba el riesgo de fracaso. (White, 1971).

Además, Warren (2013) afirma que cuando leemos la Biblia nos encontramos con recursos maravillosos que podemos usar para dejar de procrastinar: deja de poner pretextos. “El haragán siempre pone pretextos” (Proverbios 22:13 TLA). ¿Qué has estado diciendo que harás “uno de estos días”? ¿Sobre qué inventas pretextos? La excusa que se oye es: “Cuando me encuentre más estable, entonces voy a...”. Nunca estarás perfectamente estable. Debes tomar la decisión de priorizar lo que es importante. Así que no nos cansemos de hacer el bien. A su debido tiempo, cosecharemos numerosas bendiciones si no nos damos por vencidos (Gálatas 6:9 NTV).

Encontramos también en Mateo 8:21 y 22 la historia de un hombre que quería ser el discípulo de Jesús, pero le pidió que le permitiera primero sepultar a su padre. Tal como era tradición de la cultura judaica, “era un deber sagrado darles un digno entierro a los progenitores”; ante esto la respuesta de Jesús fue: “Sígueme y deja que los muertos entierren a sus muertos”. En dicha respuesta de este aspirante a discípulo se puede percibir que lo que estaba haciendo en ese momento era postergar su discipulado, prefirió dejar para después aquella decisión que hubiese sido de gran bendición para él, tal como lo dice Mateo 19:29 “Y cualquiera que haya dejado casas, o hermanos, o hermanas, o padre, o madre, o mujer, o hijos, o tierras, por mi nombre; recibirá cien veces más, y heredará la vida eterna”. Jesús anhelaba salvar a este hombre, guiarlo a desarrollar una vida de servicio y sacrificio en favor de la humanidad, pero este no comprendió lo valiosa que era esta oportunidad y solo presentó excusas en otras palabras, procrastinó la oportunidad, entonces el maestro leyó el corazón de aquel hombre; y le dijo que deje que los muertos entierren a sus muertos; era el momento de tomar una decisión de lo más importante de su vida, sino las consecuencias serían lamentables. En Proverbios 1:7 se menciona: “El temor del Señor es el principio del conocimiento, los necios desprecian la sabiduría y la disciplina”. Todo conocimiento proviene de Cristo, es la base para lograr nuestros objetivos (White, 1975).

2. Antecedentes de la Investigación

2.1 Antecedentes internacionales

De Sola (2018) realizó un estudio con el objetivo de analizar el uso problemático del teléfono móvil en la población española, donde participaron 1.126 hombres y mujeres, que oscilan entre 16 a 65 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron, la Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS) y la Escala de Craving de Adicción al Móvil (ECAM); en la cual, se encontró que existe una prevalencia significativamente mayor de dependencia al teléfono móvil entre los usuarios de 16 a 25 años, que alcanza hasta los 35 años, y en menor medida hasta los 45 años.

Díaz (2015) realizó una investigación cuyo objetivo era relacionar la adicción al internet empleado en el teléfono móvil, con rendimiento académico en los estudiantes del Programa de Odontología de la Universidad de Cartagena Colombia. Para ello, se realizó un estudio descriptivo y de corte transversal, participaron 358 estudiantes mayores de 18 años y menores de 30 años que cursan del segundo al décimo semestre. Los instrumentos de aplicación fueron el Test de Adicción a Internet de Kimberly Young, y un segundo test diseñado para identificar las conductas de los estudiantes, rendimiento académico y calidad académica. Los resultados mostraron que el 61.4% de estudiantes presentaba adicción leve, el 10.8% adicción moderada y el 27.6% no presentaron adicción. En conclusión, no se encontró relación estadísticamente significativa entre adicción al internet y rendimiento académico, sin embargo, los individuos con mayor adicción son de semestres superiores, los cuales utilizan el internet con fines no académicos, lo que los lleva a postergar sus responsabilidades.

Fernández (2014), realizó un estudio en Argentina – Buenos aires, con el objetivo de determinar si los jóvenes han desarrollado cierto nivel de dependencia al teléfono celular. Se contó con la participación de 40 jóvenes universitarios entre 18 a 25 años. El estudio fue

exploratorio y de análisis cualitativo. En cuanto a la medición, se aplicó 35 encuestas de 14 preguntas cerradas cada una con el objetivo de recabar datos cuantitativos para obtener las estadísticas correspondientes y 5 de entrevistas con preguntas abiertas. Los resultados mostraron que, los jóvenes son tendientes a presentar un alto nivel de dependencia a sus dispositivos móviles, resaltando que la mayoría lo usan para las redes sociales, a su vez 16 eligen visualizar correos electrónicos y escuchar música como un pasatiempo. Además, el 74% indica que es prioritario estar conectado a internet, el 77% refieren que no toleran salir de casa sin su celular, ya que, experimentan ansiedad o nomofobia. Por otro lado, el 80% está de acuerdo que el celular debe mantenerse prendido todo el tiempo, el 86% señala que contar con un celular es indispensable, finalmente, el 91% de los adolescentes mencionan que usan el celular para entretenerse en aplicaciones que en realizar llamadas telefónicas.

Flores y Cols (2013) realizaron un estudio en España, con el objetivo de evaluar los patrones de uso del teléfono móvil en la población adolescente escolarizada en centros de educación secundaria. Además, de correlatos psicológicos (ansiedad, depresión), conductuales y su asociación con rendimiento escolar. Tuvieron la colaboración de 528 estudiantes entre los 12 y 19 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Beck para Depresión, Cuestionario de Evaluación de la Ansiedad de Beck (BAI), las escalas de déficit de autoestima, así como la de problemas escolares del Cuestionario de Personalidad MMPI-A, y finalmente el test para calificar el uso desmedido del celular (COS). Se encontró los siguientes datos, alrededor del 96% posee un teléfono móvil, 95.1% lo utiliza para hacer llamadas y 90.9% para enviar mensajes, el 14.8% obtuvo puntajes de nivel alto en dificultades académicas, como la demora en la realización de tareas escolares; además de esto mostraron uso excesivo del móvil que se consideran de carácter patológico.

Por su parte, Gómez, Roses y Farias (2012) realizaron una investigación en España, con

el objetivo de describir el uso académico que hacen los estudiantes universitarios de las redes comerciales. El método fundamental en este trabajo fue la encuesta descriptiva de carácter sociológico. La población de estudio estuvo constituida por los estudiantes matriculados en primer o segundo ciclo en la Universidad de Málaga (UMA) y participaron 32.464 estudiantes. Los resultados encontrados mostraron que existía el uso excesivo de las redes sociales; sin embargo, el uso académico que le dan es escaso.

Natividad (2014) realizó un estudio en España, el objetivo fundamental de profundizar en el conocimiento de la procrastinación y adicionalmente, crear un test que pueda evaluar y detectar a aquellos individuos que estén en estado de riesgo con relación a este problema. Corresponde a un diseño no experimental, corte transversal, tipo descriptiva y correlacional, en la investigación participaron 210 universitarios de ambos sexos de las escuelas profesionales de Psicología y Magisterio de la Universidad de Valencia. Se usó el cuestionario de datos sociodemográficos, escala de procrastinación para estudiantes, cuestionario de comportamientos de gestión del tiempo, cuestionario de estrés académico en la Universidad. Los resultados más relevantes de dicho estudio fueron que el 14% de la variabilidad del estrés está relacionado con las obligaciones académicas, como el miedo al fracaso (en sentido positivo) y la asunción de riesgos (en sentido negativo) como buenos predictores del nivel de estrés en esta dimensión.

Cardona (2015) realizó un estudio, cuyo objetivo fue la identificación y el análisis de las relaciones que se dan entre el estrés y procrastinación académicos en universitarios pertenecientes a Antioquia Colombia. Dicho estudio fue realizado con un diseño no experimental de tipo transversal, de nivel descriptivo – correlacional. La muestra estuvo compuesta por 198 personas de ambos sexos, entre los 17 a 34 años. Se hizo uso de los siguientes instrumentos de evaluación: el Inventario de Estrés Académico de “SISCO” y la escala de procrastinación académico “PASS”. Los resultados evidencian correlaciones

significativas entre la conducta procrastinadora y algunas reacciones fisiológicas, psicológicas y comportamentales vinculadas al estrés académico, es decir los síntomas propios del mismo, así como problemas de desesperación e irritabilidad.

2.2 Antecedentes Nacionales

Ugaz y Lizana (2019), realizaron una investigación que tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre procrastinación académica y dependencia al móvil en estudiantes de la Institución Educativa Emblemático Serafín Filomeno de Moyobamba. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Test de Dependencia al Móvil (TDM). La muestra estuvo constituida por 250 estudiantes de entre 16 a 18 años de edad, donde se encontró que si existe relación significativa entre procrastinación académica y dependencia al teléfono móvil ($\rho = .275^{**}$; $p < 0.01$), lo que significa que la mayoría de los estudiantes que postergan sus responsabilidades académicas a la vez presentan dependencia al teléfono móvil.

Dávila y Pumarrumi (2018), realizaron una investigación cuyo objetivo fue hallar la asociación entre las variables de dependencia al teléfono móvil e impulsividad en los estudiantes de una institución educativa privada de Lima Este, cuyas edades oscilaban entre los 12 y 16 años. La muestra estuvo compuesta por 371 estudiantes. El instrumento utilizado fue la Escala breve de impulsividad UPPS-P, versión española por Navas, Cándido y Perales (2014) y el Test de Dependencia del Teléfono Móvil (TDM) elaborado por Chóliz y Villanueva (2012). Los resultados obtenidos evidenciaron que si existe relación significativa entre la impulsividad y la dependencia al teléfono móvil ($\rho = .291$, $p < .05$). Por lo tanto, se concluye que sí existe asociación significativa entre la impulsividad y la dependencia al teléfono móvil. Lo que significa que, cuanto más alto el nivel de impulsividad, más altos serán los niveles de dependencia al teléfono móvil.

Duda (2018) realizó una investigación, cuyo objetivo fue explicar la procrastinación académica en que incurren los estudiantes de Ingeniería de tercer ciclo, de una universidad privada de Lima. Enfoque cualitativo y de diseño fenomenológico, la población de estudio estuvo conformada por 10 estudiantes de diferentes carreras de Ingeniería, del 3° ciclo que asistían a sesiones de *coaching*. Se utilizó la técnica de la entrevista individual semiestructurada. Los resultados encontrados fueron, ausencia del hábito de lectura suplantado por el uso de videos para estudiar los cuales se convierten en distractores, aunque en principio no tienen este fin, también se ha identificado que la ausencia de autodisciplina, relacionada con la ausencia de autocontrol, causa la postergación y se asocia con la distracción ocasionada por el uso de las redes sociales y el celular.

Chambi y Sucari (2017) realizaron una investigación que tuvo como objetivo estudiar la relación significativa que existe entre las variables de adicción al internet, dependencia al celular, impulsividad y las habilidades sociales. Se utilizó un diseño no experimental y corte transversal, estudio de tipo descriptivo-correlacional. Se contó con la participación de 123 estudiantes de un centro pre-universitario de Juliaca. Para la obtención de los datos utilizó, los siguientes instrumentos: Escala de adicción a internet, escala dependencia al móvil, Escala de impulsividad de Barrat (EIB) y finalmente la Escala de habilidades sociales (EHS). Los resultados evidenciaron que se encontró correlación significativa entre dependencia al móvil y adicción al internet ($r = .528$, $p < 0.05$); adicción a internet e impulsividad ($r = -.262$, $p < 0.05$), así como dependencia al móvil y habilidades sociales ($r = .205$, $p < 0.05$).

Flores y Gamero (2015) realizaron un estudio en Arequipa con el objetivo de comparar los puntajes de adicción al celular con los puntajes totales y las tres dimensiones de la prueba en función del sexo y la universidad de procedencia, siendo una pública y otra privada. En la cual, la muestra fue compuesta por 1400 estudiantes universitarios que se sitúan entre 16 a 33 años. El instrumento utilizado fue el TDM de Chóliz y Villanueva, 2012. Los hallazgos

señalan que, en comparación al sexo masculino, es el femenino el que presenta puntuaciones más elevadas en Tolerancia, abstinencia, abuso e impulsividad y el puntaje de estas diferencias es estadísticamente significativo. Por otro lado, en lo que concierne a las diferencias entre los estudiantes de universidades privadas y públicas, se encontró que los primeros son estadísticamente significativos en el total de componentes.

Escurra y Salas (2014) estudiaron el empleo de las sociedades cibernéticas, también conocidas como “redes sociales” entre estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Se empleó una metodología descriptiva transaccional, siendo la muestra de 380 participantes. Utilizaron el Cuestionario sobre el Uso de Redes Sociales (ARS) construido y validado por Escurra y Salas (2014). Los resultados evidencian que los jóvenes se conectan con las redes sociales generalmente desde su casa o a través del móvil, después de haber realizado un análisis comparativo se encontró que los varones entre los 16 y 20 años obtuvieron una puntuación más elevada.

Morales (2012) llevó a cabo un estudio en Arequipa con el propósito de determinar la presencia de adicción al celular en jóvenes estudiantes de la Universidad de San Pablo. En este estudio participaron 1253 estudiantes de ambos sexos, de las edades de 16 a 24 años. Por otro lado, para lograr su objetivo en esta investigación, se adaptó e hizo uso del Test de adicción al internet (Young, 1998). Finalmente se encontró que 74 estudiantes universitarios sí poseen la adicción al celular, cifra la cual en porcentajes equivale al 5,9. Asimismo se identificó en cuanto a género, que son las mujeres las que poseen niveles más elevados de adicción al celular.

Durand y Cucho (2016) ejecutaron una investigación cuyo objetivo fue identificar si existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima. La muestra estuvo constituida por un total de 306 universitarios, 164

mujeres y 142 hombres. Los instrumentos empleados fueron Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Depresión de Beck (BAI adaptado por Sanz, Vallar, De la Guía Y Hernández, 2011). Los resultados encontrados fueron que existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad tiene relación significativa ($\rho = -.069$ y $p = .437$); lo cual significa que, a mayor procrastinación de sus actividades académicas, los estudiantes experimentarían mayor ansiedad.

Carranza y Ramírez (2013) efectuaron un estudio en Tarapoto, con el objetivo de identificar la tasa de procrastinación en estudiantes de la Universidad Peruana Unión. De diseño no-experimental, de tipo descriptivo, su población estuvo conformada por 302 personas de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre 16 a 25 años. Para llevar a cabo dicha investigación, solicitaron la validación por juicio de expertos del Cuestionario de Procrastinación de Ramírez, Tello, y Vásquez (2013). En cuanto a los resultados, se encontró que el 44% de los estudiantes tienen mayor tendencia a la procrastinación, oscilan entre 16 y 20 años; y el 15.9% presentan mayor grado de procrastinación, pertenecen a las carreras profesionales de Ingeniería y Arquitectura.

Por lo expuesto, no hallamos investigaciones a nivel internacional y nacional que hablen de manera específica sobre la relación que existe entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación de acuerdo a las dimensiones que hemos considerado para nuestro estudio. Por ello, consideramos mencionar otros estudios que se asocien con nuestra investigación.

3. Marco Conceptual

3.1 Dependencia al teléfono móvil

3.1.1 Definición de dependencia al teléfono móvil

El teléfono móvil según Marillo (2007) refiere que es un objeto electrónico de comunicación, que tiene la capacidad para estar conectado a redes inalámbricas y se

caracteriza por ser pequeño, de fácil movilidad y de ser manejado con una o dos manos. Asimismo, con el pasar de los años, las funciones del móvil se han ido incrementando y adaptando a las necesidades e intereses de los usuarios. Además de la función original de realizar llamadas, el móvil ha ido incorporando prestaciones y servicios de forma progresiva. La integración de cámaras, fotos y video permite al usuario amplificar exponencialmente las posibilidades de comunicación iniciales (Luengo, 2012).

Por su parte, Pérez (2015) refiere que el teléfono inteligente es un dispositivo que contiene diversas utilidades tales como cámara, tecnología 4G, wifi y otras que lo componen para así lograr ser un dispositivo móvil de última tecnología. A su vez, los móviles, abarcan todos los ámbitos de la actividad humana, (trabajo, escuela, familia, fiesta, entretenimiento) puede observarse su influencia en cada una de estas dimensiones, lo que implica consecuencias sociales para los usuarios, por ello buscan decidir si usar o no la tecnología bajo ciertas normas y valores sociales (Ríos, 2010).

En cuanto a las consecuencias sociales Griffiths (1995) definió como adicciones tecnológicas, aludiendo a la adicción hacia aquellos equipos que integran las TIC, entre los cuales están considerados, el internet, teléfono móvil, así como los juegos electrónicos. Referente a las adicciones psicológicas son aquellas que se da entre la relación de dependencia y cierto grado de pérdida de control del sujeto (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2002).

Concerniente a la dependencia al teléfono móvil, el sujeto que padece de esta problemática se caracteriza por mantener la conducta aun sabiendo de los efectos negativos que conlleva, como gastar más de lo presupuestado, ocasionando deudas con las empresas operadoras; incurrir en infracciones al emplear el móvil en circunstancias indebidas o en lugares donde está prohibido; problemas asociados a la salud, sobre todo relacionado al sueño y problemas en el ámbito laboral, social, familiar y académico como llegar tarde,

abandonar una reunión de trabajo para recibir una llamada o contestar un mensaje de texto en medio de una clase (Castaño, 2011). Por otro lado, también es definida como la pérdida de la noción del tiempo, así como la dejadez o desgano para la realización de actividades básicas, además de presentar síntomas de abstinencia, irritabilidad, depresión cuando se restringe el acceso al móvil, (Asencio et al, 2014).

3.1.2 Definiciones

Las adicciones tecnológicas forman parte de las llamadas adicciones no tóxicas y constituyen procesos de dependencia que se desarrollan por el uso excesivo e inapropiado de los teléfonos celulares, internet y lo que ofrece, como videojuegos, redes sociales, etc. (Fontemachi, 2014). El equipo tecnológico más usado en el mundo es el teléfono móvil, más conocido como “celular”, posee en sí mismo de muchísimas utilidades y aplicaciones modernas, tanto así que se puede estimar que posee características muy similares a las de una computadora, como por ejemplo la conexión a redes inalámbricas, (Chóliz, 2012).

No obstante, el problema del celular es cuando se empieza a convertir en abuso, debido a que este puede llevar a una dependencia o peor aún, a una adicción. En este sentido, existen dependencias relacionadas con la tecnología, los celulares con internet, las redes sociales, entre otras. Ciertas costumbres, distracciones o placeres, cuando se repite más por necesidad que por una elección, se tornan en conductas que destruyen a estos usuarios, no solo a ellos, sino también a todos aquellos que los rodean (Lejoyeux y Adés citado por Cuba y Alvarado (2016).

3.1.3 Características

Chóliz (2008) indico las peculiaridades que motivan la admiración y consumo de los adolescentes y jóvenes, relacionado al teléfono móvil son:

a. Autonomía: Oskman y Turtainen (2004) señalan que este equipo les posibilita delimitar su espacio individual, por otro lado, Fortunati & Magnanelli (2002) manifiestan que les

proporciona la capacidad de autonomía de su familia. Sin embargo, contribuye en el mayor control de sus hijos a los padres, ya que pueden mantenerse frecuentemente contactados con ellos a través de este equipo, no importando el tiempo o sitio en que ellos se encuentren.

b. Identidad y prestigio: Para gran parte de los adolescentes, el celular ha llegado a ser considerado como un equipo individual, el cual evidencia las disposiciones y valores presentes en ellos (Lobel & Maris, 2003), lo que supera aspectos como las características particulares del celular, que vendría a tener un significado de estatus, estilos o moda (Katz & Sugiyama, 2006).

c. Aplicaciones tecnológicas: Ante los nuevos descubrimientos concernientes a equipos tecnológicos, los adolescentes quedan anonadados y muestran el agrado que tienen por estos, esto sucede porque ellos desean emplear en todo lo necesario, hacer un uso adecuado y sacarle el máximo provecho a las aplicaciones novedosas que estos equipos contienen.

d. Actividad de ocio: La mayoría de las personas, especialmente los adolescentes, encuentran que estos equipos tecnológicos modernos una excelente opción para pasar sus ratos libres (Rodríguez, 2002).

e. Relaciones interpersonales instauradas y aumentadas: Una de las cosas que más aparentemente favorece las relaciones interpersonales es el uso adecuado del celular como medio de comunicación, debido a que permite a la persona mantenerse en contacto con personas cercanas o distantes.

Según Cía, (2014) otra de las causas del porque emplean su tiempo en estos equipos son:

- *Disponibilidad elevada:* es un acceso fácil y rápido a los clientes, e incluso se encuentran a costos muy económicos.
- *Comunicación rápida y fácil:* Se encuentra entre los propósitos de estos equipos tecnológicos proveer a los usuarios una comunicación de excelente calidad entre ellos.

- *Distorsión del tiempo:* Cuando los usuarios emplean estos equipos tecnológicos puede provocarse en ellos una “desvirtuación del tiempo”, es decir pierden la conciencia del tiempo que pasa, esto naturalmente contribuye en que su uso sea desmedido.

3.1.4 Modelos teóricos

a. Teoría de usos y gratificaciones

Esta teoría señala que los individuos emplean los medios de comunicación para alcanzar diversos objetivos y que el acceso a los medios de comunicación que posea el individuo será establecido por sus propias motivaciones (García, Cruz, & Gaona, 2012). El equipo tecnológico denominado “Smartphone” provee muchas bondades como lo son las utilitaristas: es decir funciones que posee el equipo: las cuales están asociadas al ocio y relaciones interpersonales (Ruiz & Sanz, 2006). Desde hace mucho tiempo se ha hecho uso de la Teoría de Usos y Gratificaciones con el fin de aclarar el porqué de la conducta que lleva a consumir y emplear los medios de comunicación entre los cuales se ha incluido al celular.

Los teléfonos móviles tienen diferentes herramientas que lo hacen formar parte de la vida diaria de las personas (Falaki, Mahajan, Kandula, Lymberopoulos, Govindan, & Estrin, 2010). Los múltiples usos que ofrece posibilitan también diferentes frecuencias o empleo de tiempo con el mismo. Las personas emplean su terminal dentro de las siguientes categorías (Tavera, Ballesteros & Jaramillo, 2013).

Comunicación: llamadas de voz, mensajes, mensajería instantánea (tipo WhatsApp), realizar o recibir llamadas es la función más básica de los móviles.

Navegación: Para navegar por internet en términos genéricos o para utilizar redes sociales. Los smartphones han facilitado estas funciones. Gracias a las apps (aplicaciones móviles) se ofrecen mayores posibilidades como por ejemplo ver y enviar fotos o vídeos, enviar correos, escuchar música, jugar en línea, acceder a redes sociales y participar en video

llamadas.

Multimedia: Toma de fotografías, imágenes, música y video donde están incluidos sus servicios. A su vez existen posibilidades de retoque fotográfico que ofrecen los propios dispositivos o incluso apps específicas para tratamiento de vídeo, música e imagen (Duggan y Rainie, 2012).

Productividad: aplicaciones o *widgets* que ofrece el smartphone como calendarios y alarmas, que son notificaciones en forma de mensaje de texto o multimedia. Contienen información sobre detalles de un evento específico, noticia o actualizaciones de un servicio. Se ofrece también la posibilidad de crear, editar y compartir documentos.

Publicidad: el smartphone permite recibir y guardar publicidad. No solo a través de la navegación por internet sino también a través de los juegos o en las *apps* (Fortunati, Manganelli, Law, & Yang, 2010). Una vía con múltiples posibilidades para llegar a los consumidores. Se ha traducido en oportunidades y retos para los ya que pueden aprovechar los avances en la tecnología y poner de su lado características de las pantallas de los teléfonos móviles actuales y los servicios basados en la localización entre otros.

Entretenimiento: incluyen juegos, tonos de llamada y videos. Los usuarios jóvenes en su mayoría utilizan el teléfono móvil con fines de entretenimiento. Según Pew Research Center (2011), solo el 35% de la totalidad de los americanos que poseen un teléfono móvil lo utilizan para jugar.

El consumidor está activamente envuelto en determinar qué uso hará de los medios y está motivado para cubrir ciertas necesidades: expresar la identidad personal y construir relaciones.

Parke (2013) aplicó esta teoría para examinar la relación entre adicción al móvil y las motivaciones de los usuarios. Sus hallazgos demuestran que los usuarios del móvil tienden a utilizar el dispositivo como un “calmante/depresor” (evasión, relajación) más que un

estimulante (gestión de cambios de humor) y esto correlaciona de manera muy significativa con la adicción al móvil.

Leung y Wei (2000) manifiestan que las mayores gratificaciones del uso del celular son: afectos/sociabilidad, entretenimiento, reafirmación psicológica, moda/status, movilidad y acceso inmediato. Se identificaron cuatro ítems: razones para el uso del móvil, patrones de uso del móvil, factores de compra y comportamiento relacionado con problemas.

b. Teoría de adicciones de Echeburúa y Suller.

Echeburúa y Suller mencionan que las características personales como la impulsividad, ambivalencia afectiva, intolerancia a la frustración y búsqueda de emociones fuertes, así como baja autoestima, dificultad para resolver conflictos, insatisfacción personal con su vida o que necesitan de afecto, están relacionados con factores que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones. A continuación, se describen los factores:

- Factores familiares: el estilo de crianza autoritario que se basa en más en el control y poco afecto brindado a los hijos, provoca en ellos que crezcan desconfiados, desafiantes a las normas, irresponsables y con sentimientos de rencor o por el contrario que se vuelvan dependientes de sus fejes o personas que representen autoridad para ellos.
- Factores sociales: esta teoría plantea dos modelos adictivos a las redes sociales, la primera es el aislamiento social, cuyas características son falta de control, introversión e intentar huir de los chats que conlleva a los sujetos a que están enfocados en las computadoras, que aprovechan las redes sociales para obtener información, descargar nuevos programas o jugar solos; pero sin ninguna interacción con otras personas. Por último, se encuentra a los sujetos con tendencia a la extroversión pues ellos buscan un contacto y aceptación social de su grupo de pares, ya que la necesidad afectiva predomina en ellos, (Echeburúa y De Corral, 2010; Luengo, 2004).

c. Modelos de adicciones biopsicosociales de Griffiths.

García, López, Tur, García y Ramos, (2015) postula que el modelo biopsicosocial de Griffiths explica la diferencia entre el consumo de sustancias psicoactivas con la adicción a las nuevas tecnologías, entre las dimensiones que plantea se encuentra:

- **Saliencia:** es cuando una actividad se convierte en indispensable para la vida cotidiana del individuo, dominando sus sentimientos, pensamientos y conductas. Referente a la adicción al celular, sería tener la necesidad de permanecer conectado por más tiempo y en cualquier circunstancia.
- **Modificación del humor:** relacionado a experiencias personales, que dan a conocer las personas al estar comprometidas en alguna actividad en específico, en este caso empleada como un mecanismo para olvidarse los problemas o trabajos.
- **Tolerancia:** es la necesidad de incrementar el tiempo en una actividad para adquirir los efectos experimentados en primera instancia. En cuanto a la dependencia al teléfono móvil es cuando el individuo sienta la necesidad de pasar más tiempo manejando las aplicaciones de su teléfono móvil.
- **Abstinencia:** es cuando surgen sentimientos de incomodidad, malestar físico y psicológico, al disminuir o abandonar una actividad de manera imprevista, espontanea o brusca. En dependencia al teléfono móvil el individuo experimenta sentimientos negativos al no contar con el servicio de red, se descarga la batería o se olvida en casa el teléfono móvil.
- **Conflicto:** los individuos con problemas de dependencia siempre presentan problemas con personas de su entorno y consigo mismo, con referencia al teléfono móvil se vuelve patológico su uso al momento en que se observa conflictos en una de las áreas de su vida como laboral, familiar y consigo mismo.

- **Recaída:** es toda persona con problemas de dependencia que esta predispuesta a pasar por un cuadro de recaída.

3.2 Procrastinación.

3.2.1 Definición de Procrastinación

En la definición que ofrece el *Online Etymology Dictionary* refiere que, este concepto se origina del latín y está compuesta por las palabras pro, cuyo significado es adelante “a favor de” y *crastinus*, que significa “del mañana”, mientras que en el diccionario de la RAE encontramos que “procrastinar” se refiere a diferir y aplazar. No obstante, psicológicamente sabemos que en este fenómeno intervienen aspectos mucho más complejos de lo que se perciben a simple vista, asimismo puede ser entendida como un fenómeno en el cual la persona afectada se niega a atender una responsabilidad necesaria, a pesar de las consecuencias negativas, molestas e inevitables que podrían producirse (Balkis & Duru, 2007).

Por su parte, Tice y Baumeister (1997) nos presentan que en su panorama inicial la procrastinación era entendida como un defecto del ser humano, un rasgo de carácter, también se asimiló la idea de que era un acto pecaminoso o una manifestación del sujeto relacionada con la pereza que naturalmente le es perjudicial. También fue considerada como algo inmoral y que afectaba considerablemente la salud del individuo. De otra manera, hay quienes entienden la procrastinación como un novedoso y amplio concepto asociado a las conductas de auto-sabotaje (Kearns, gardiner, & Marshall, 2008), también como un proceso o realidad, que responde a múltiples factores los cuales deben ser analizados y abordados en la práctica, para que se pueda efectuar un cambio real (Steel, 2011).

Chan (2011) menciona que se manifiesta de forma externa como resultado de una conexión entre la falta de interés o voluntad y el perfeccionismo, el autor manifiesta también que esta tendencia se verá influenciada por el grado en que haya sido enseñada la

responsabilidad dentro del hogar de la persona. Sin embargo, en contraste a lo que presenta Chan; la investigación que presenta Clariana, Cladellas. En contraste Clariana, Cladellas, Badia y Gotzens (2011) señalan que el hábito de procrastinar podría otorgar beneficios, teniendo en cuenta que dejar las responsabilidades por actividades distractoras, como navegar por Internet, influye de manera positiva sobre el bienestar y la creatividad del individuo.

Por otro lado, Alegre (2014) menciona que se presenta el fenómeno de procrastinar es una alteración en el autocontrol del desempeño y retraso intencional de la comprensión de las consecuencias negativas que este acarreará. No obstante, el acto de posponer del individuo no siempre origina que una tarea quede inconclusa o no se entregue, sino que, si se concluye sometido a mucho estrés, es denominada como síndrome del “para mañana”, en cual, los motivos más comunes son el miedo irracional a realizar mal determinada tarea o la errónea percepción de que esta es desagradable y tediosa (Steel, 2007).

También puede ser entendida de manera estructurada como un proceso: 1) una secuencia de conductas de aplazamiento, 2) que resulta en un producto de calidad inferior de comportamiento, 3) que implica una tarea que es percibida por el procrastinador como importante para llevar a cabo, y 4) que resulta en un estado de alteración emocional (Milgram, 1991). En dicho fenómeno se explora aspectos relativos a la emoción como principal componente dentro de una fase que se podría explicar por aspectos biológicos y adaptativos de la especie (Angarita, 2012). Sin embargo, también se considera como el reflejo de características ambientales y situaciones que influyen a que los estudiantes elijan otro tipo de actividades distintas a las que le fueron asignadas por los efectos que estas últimas les producen, es decir sentimientos de aversión e incomodidad frente a la tarea, debido a la demora en obtener recompensas de la misma (Howell y Watson, 2007).

Partiendo de los conceptos mencionados, se puede definir el término procrastinar como la carencia en el ser humano de autocontrol, regulación propia en el desempeño del individuo, y una tendencia a retrasar las actividades que tiene como responsabilidad, que no necesariamente son incumplidas, sino que tienden a lograrse bajo condiciones de estrés, perjudicando su aprendizaje y rendimiento académico, impidiendo que el individuo consiga sus intereses de una con eficiencia y productiva. (Steel, 2007; Álvarez, 2010).

3.2.2 Tipos de Procrastinación

a) Procrastinación académica

La procrastinación académica, según Salomón y Rothblum (1984) es el acto de posponer sin justificación alguna las responsabilidades académicas, llegando a presentarse malestar subjetivo, el cual constituye un patrón académico desadaptativo y persistente. Asimismo, es comúnmente prendida como la postergación de las responsabilidades académicas, por lo cual el procrastinador no inicia la tarea, produciéndole así ansiedad y temor a fracasar. (Ferrari y Scher, 2000).

Por su parte, Parisi y Paredes (2007), menciona que la dilación académica es una dificultad relacionada a la mala distribución y empleo del tiempo, la cual se encuentra integrada por componentes afectivos, cognoscitivos y conductuales. Esta variable según Chu y Choi (2005), tiende a vincularse con conductas de indecisión al momento de realizar la tarea en el plazo fijado, así como a la postergación voluntaria de dichas tareas con el objetivo de que aumenten los niveles de estrés en el individuo, los cuales favorecerán su disposición para finalizarla.

Por otro lado Onwuegbuzie (2004) refiere a la dimensión académica de procrastinación como la acción de evitar, de afirmar realizar después las tareas, de justificar la postergación, y de evadir el sentimiento de culpa frente a una responsabilidad académica, mientras que Ferrari y Tice (2007), señalaron que este fenómeno es percibido como una constante forma

de proceder en los pensamientos, sentimientos y acciones, distinguido por posponer con plena conciencia, la ejecución de actividades, las cuales tienen un plazo de entrega. De igual manera, Sánchez (2010) señala que la procrastinación académica se presenta como resultado de un comportamiento disfuncional; el cual induce a que el individuo justifique el retraso e incumplimiento de sus deberes, con el objetivo de evitar sentimientos de culpa.

Finalmente, la investigación sobre se encuentra posiblemente vinculada con el temor al fracaso (Schouwenburg, 1992), debido a una mala administración del tiempo (Milgram, Marshevsky y Sadeh, 1995) y por la sensación de aversión a la tarea (Solomon y Rothblum, 1984) lo cual produce que deje de lado y reste importancia a las actividades académicas.

b) Procrastinación familiar

Angarita (2012) define a la procrastinación familiar como un patrón de conducta caracterizado por la búsqueda de beneficios en el corto plazo (gratificaciones), con costos personales, familiares y sociales en el largo plazo para quienes aplazan de manera repetitiva y cada vez más generalizada los compromisos con su hogar; señala también que esta se presenta, cuando las personas retrasan voluntariamente la realización de las responsabilidades y deberes del hogar; es decir, las personas sienten la obligación y poseen la intención de realizarla en el plazo fijado, pero no se encuentran motivados a realizarlos, pues dichas tareas les son representadas como aversivas.

Asimismo, una de las dificultades que comúnmente poseen los adolescentes, es la de poder organizar su tiempo y dedicar, el que corresponde a su familia. En este sentido, Klassen, Krawch, Lynch y Rajani (2007) explican que, la dilación voluntaria a realizar los deberes y roles familiares, que se les asigna, se debe a que a pesar de que los adolescentes poseen la intención de realizar sus tareas dentro del plazo fijado, no sienten la motivación o el deseo de efectuarlas, lo cual es producto de creencias irracionales, relacionadas a que dichas tareas

son tediosas y difíciles de hacer, produciendo en ellos temor al fracaso, optando finalmente por abandonar dichas responsabilidades familiares.

c) Procrastinación emocional

Ferrari (1992) refiere que el individuo que busca no realizar una actividad por la aversión que le causa de manera intrínseca, se le conoce como procrastinador de tipo evitativo, que se caracteriza por el miedo a fracasar, lo cual esconde un miedo a enfrentarse a las propias limitaciones.

Asimismo, según Ferrari (1994) las demoras voluntarias indicarían la presencia de un mecanismo de automotivación en sujetos que requieren niveles intensos de estimulación para poder lograr dicha acción, es por ello, postergan sus tareas basándose en la idea de que las desarrollarán mejor bajo la presión del tiempo. Además, Ferrari y Emmons (1995) señalan que las personas que procrastinan encuentran emociones específicas como resultado del exceso de haber experimentado una exageración de energía.

Gonzales (2014) afirma que la procrastinación crónica emocional es una conducta dilatoria que se genera por una inadecuada gestión y manejo del tiempo, lo cual finalmente termina produciendo una incapacidad para cumplir las tareas en un plazo determinado y realizar actividades que le generen mayor gratificación.

Por otro lado, Echeburúa y Corral (2010) mencionan que las características personales como baja autoestima, necesidad de afecto, ambivalencia afectiva, insatisfacción, búsqueda de emociones fuertes, impulsividad, intolerancia a la frustración, dificultad para resolver conflictos; están relacionados con factores que incrementan la predisposición psicológica a la adicción de las redes sociales y a su vez a la postergación de actividades. Asimismo, la teoría de usos y gratificaciones referente a la relación entre la adicción al móvil y factores emocionales que influyen para su consumo, señalan que, las motivaciones manifestadas por los usuarios, son para utilizar el dispositivo como un calmante o antidepresivo ya que sirve

para evadir los problemas y relajarse, además se puede emplear como un estimulante, ya que, ayuda en el manejo de los cambios de humor (Parke, 2013).

Por su parte Asencio, Chacafe y Solis (2014) refieren que la dependencia al uso del móvil está vinculada a la pérdida de noción del tiempo, falta de control de los impulsos, ira y tensión ante la imposibilidad de acceder al móvil. Del mismo modo, todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos, y el efecto placentero que producen en los individuos, más terminan siendo controladas por reforzadores negativos para el alivio de la tensión emocional, (Echeburúa, 1999; Marks, 1990).

3.2.1.1 Características de la procrastinación

Según Knaus (1997), los sujetos que procrastinan poseen las siguientes características:

- Creencias irracionales: ponen como su principal foco de atención, en su escasa idea de autoimagen y auto concepto, esto les provoca una sensación de inutilidad.
- Perfeccionismo y miedo al fracaso: El sujeto anhela hacer sus responsabilidades académicas caracterizadas por perfeccionismo, finalmente posterga y posterga ya que se vuelven tareas interminables, por la obsesión del perfeccionismo, como resultado quedan las tareas inconclusas, además usa excusas para aplacar su conciencia por temor al fracaso de excusa para evitar el temor al fracaso, pues en sus responsabilidades se perciben pocas posibilidades de éxito.
- Ansiedad y catastrofismo: el hecho de que el sujeto postergue y postergue todas las tareas que va adquiriendo, genera una acumulación de tareas que le provoca ansiedad, haciendo a su vez que se considere sin la capacidad de escoger una actividad, finalmente no hay tareas concluidas con éxito, ya que se ha visto influenciado por estar presentes pensamientos fatalistas, acerca de amenazas irreales y negativos del futuro.
- Rabia e impaciencia: el estado emocional de los sujetos que procrastinan se ve afectado por las responsabilidades diarias que le generalmente le provocan rabia e

impaciencia, debido a los rasgos perfeccionistas, ya que sus expectativas para realizar un trabajo son demasiado altas, finalmente esto les provoca agresividad hacia ellos, así como hacia las personas que les rodean.

- Necesidad de sentir aprecio: los sujetos realizan los trabajos que se les designa con el deseo sentirse aceptados por las demás personas y de recibir por recompensa muestras de afecto y amor.

- Sensación de saturación: en este aspecto el sujeto se siente agobiado debido a la cantidad de tareas que tiene por obligación cumplir y como no sabe organizarse, ni que tareas priorizar, por lo que se considera incompetente e incapaz, todo esto solo crea un círculo vicioso en donde esta conducta se vuelve repetitiva.

A continuación, una lista de las características propias de la procrastinación por las cuales los individuos realizan la acción de procrastinar según diversos autores:

- Canalizador de ansiedad: Rothblum (1990) señala que el término procrastinar es comprendido como postergar sin razón una tarea o responsabilidad, según el autor los individuos tienden a eludir las circunstancias que ameriten el esfuerzo de ellos para conseguir el alcance de determinados objetivos o donde perciben que no tienen las suficientes condiciones para estar complacidos de su buen rendimiento.

- Defensa ante el miedo ante un posible fracaso: Ferrari y Emmons (1995), afirman que, si el individuo posee problemas relacionados con el estado de ánimo, es más susceptible a padecer procrastinación y que pueden utilizarla para defenderse del temor al fracaso.

- Indicador de baja autoestima: Tibbett & Ferrari (2015) afirman que el tipo de procrastinador evitativo posterga las tareas y demora en efectuarlas para no tener que lidiar con sus propias limitaciones, y eludir al fracaso lo que se debe a una baja autoestima y autoconfianza.

3.2.3 Modelos teóricos

a. Modelo cognitivo conductual

Es posible considerar que el enfoque cognitivo conductual es uno de los pioneros en tratar sobre la procrastinación; se puede apreciar esto en la obra *Overcoming procrastination*, en donde se refiere a la procrastinación como creencias irracionales, que provocan que su autoestima sea influenciada por su rendimiento académico (Ellis y Knaus, 1977). Asimismo, este enfoque está basado en el modo de respuesta de las personas ante sus pensamientos, actitudes y las creencias que poseen acerca de ellos mismos y de su entorno (Natividad, 2014).

Por otro lado, Cardona (2015) indica que la procrastinación se encuentra basada en un patrón cognitivo conductual que advierte que existe en el sujeto procrastinador la intención de desarrollar alguna tarea o actividad específica, pero a pesar de esto demuestra dejadez al desarrollarla. Así mismo, inician una tarea, para luego dejarla sin darle valor al hecho de finalizar una tarea, Carranza y Ramírez (2013).

Cuando se habla de procrastinación se habla de un patrón desadaptativo, asimismo, durante el desarrollo de la procrastinación aparece en el sujeto nerviosismo y angustia, Furlan, Piemontesi, Ibele, Sánchez, (2010). Lo que demuestra que el sujeto procrastinador, pospone una tarea porque le es una molestia, ocasionando gran incomodidad, asimismo no la ve importante, porque no ve una retribución instantánea, también las percibe como tareas, cuya elaboración necesita de gran esfuerzo conductual y cognitivo Angarita, (2012).

Duda (2018) realizó una investigación sobre procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de una Universidad Privada de Lima donde se seleccionó, como bases teóricas, la teoría de la autoeficacia de Bandura y la teoría de las funciones ejecutivas de Barkley.

Para Bandura la autoeficacia fue definida como la autovaloración de las personas acerca

de su desempeño en un área específica. Frases como: ¿podré hacerlo?, ¡es muy difícil!, ¡no creo que lo logre!, evidencian un pensamiento negativo sobre la autoeficacia; en contraposición, pensamientos que llevan a expresiones como: ¡qué reto!, ¡me organizo y lo hago!, son de individuos que se auto perciben capaces de obtener lo que se proponen. Estos pensamientos positivos son buenos predictores de una conducta eficaz (Duda, 2018).

Bandura propuso que las personas se auto programen para alcanzar el éxito o fracasar, y que existen tres factores cuya interrelación la determina: “a) los aspectos personales en la forma de afectos, cogniciones y eventos biológicos, b) el comportamiento y c) fuerzas ambientales” (Ornelas, Blanco, Gastélum y Muñoz, 2013, p. 19). Esto es, la relación entre lo que uno sabe y lo que uno hace, está marcado por lo que uno piense acerca de su eficacia, y este proceso se ve influenciado por los factores ambientales. Si la persona, debido a experiencias pasadas exitosas ha ido construyendo un autoconcepto de eficacia, tendrá mejores posibilidades de enfrentarse a situaciones futuras con igual éxito. Es un círculo virtuoso que se construye en el tiempo.

Por otro lado, Barkley (2012) identificó cinco dimensiones en las funciones ejecutivas: manejo del tiempo, organización, autodisciplina, motivación y activación; las cuales guardan estrecha relación con el fenómeno de la procrastinación académica.

El manejo del tiempo se refiere a la conciencia sobre el paso del tiempo, la gestión del tiempo, la planificación, la preparación de los plazos y las conductas que llevan a lograr las metas propuestas; como afirmaron Husmann y Chiale “sirve para acordar, para ordenar y organizar la vida, para saber cuándo hay que hacer algo y cada cuánto. Cuando no se pueden mensurar o están alterados el orden o la organización, la vida propia y la del entorno puede volverse caótica”.

La organización tiene que ver con la capacidad para ordenar los pensamientos, las acciones e incluso la escritura. También con el hecho de pensar rápida y creativamente al

momento de toparse con una situación inesperada. Ardilla y Ostrosky-Solís, la describieron como “la función ejecutiva más general de la corteza prefrontal lateral” (2008, p. 6).

La autodisciplina o inhibición está relacionada con el tomar decisiones de manera impulsiva sin pensar en las consecuencias, pueden ser comentarios verbales o acciones; así mismo, se refieren a la dificultad de considerar las opiniones de otras personas sobre una acción ejecutada por uno; es decir, la tolerancia a la crítica constructiva (Ariely, 2008).

La motivación va de la mano con la regulación del esfuerzo que se requiere para realizar un trabajo que no es del todo agradable para la persona; esto hace que generalmente se requiera de mayor supervisión para asegurar su ejecución (Garner, 2009; Barkley, 2011).

Finalmente señala a la “Conciencia de las consecuencias” como la aptitud que permite considerar, lo que podría ocurrir en el futuro, en relación a lo que se escoge realizar en el presente, y teniendo en cuenta experiencias pasadas. Barkley (2001) declaró que la conciencia de las consecuencias es un proceso mental importante en el avance académico de los estudiantes, que si no está autorregulado los lleva a procrastinar.

b. Modelo teórico de Ferrari 1992

1. Los procrastinadores crónicos emocionales son individuos que se caracterizan por posponer sus tareas o responsabilidades debido a que prefieren realizar aquellas que le provocan satisfacción inmediata, así como por efectuar actividades a última hora, lo cual les hace experimentar un reforzamiento en su conducta dilatoria y con mayor razón si alcanzan un buen puntaje, como por ejemplo en los exámenes, exposiciones y/o tareas académicas, así estos sujetos experimentan una sobrecarga de energía que les produce un desgaste neurofísico y como consecuencia se incrementan sus expectativas para una siguiente demanda (Gonzales, 2014). Asimismo, Steel (2007) plantea que mientras mayor sea la demanda académica, mayor el grado de impulsividad para mostrar la conducta dilatoria. Estas personas tienen las siguientes características:

- Prefieren sentirse presionados para realizar sus responsabilidades académicas.
- Acostumbran experimentar ansiedad al postergar.
- Acostumbran ser eficientes a pesar de realizar sus tareas a último momento.
- Suelen justificar su demora.
- Sienten gratificación al realizar sus tareas a último momento, debido al éxito que han

tenido anteriormente a pesar de procrastinar.

2. Procrastinadores por aversión a la tarea: Según Ferrari (2008) refiere que son individuos que perciben hostilidad frente a las tareas, debido a que están predispuestos a procrastinar, lo cual se evidencia desde el inicio en su actitud frente a sus actividades, debido a que son percibidas como aversivas, desagradables y tediosas. Estas personas en un comienzo tienen la voluntad de ejecutar la tarea, sin embargo, al pasar el tiempo se desaniman y optan por dilatar la decisión, ya que vislumbran un escenario negativo generado por un estímulo externo; en este caso puede ser una tarea, actividad, examen, exposición, entre otros. Asimismo, Rothblum (1990) menciona que los estudiantes tienen miedo al fracaso y evidencian tipo una obstrucción frente a las demandas presentadas.

3. Procrastinadores por incompetencia personal: estos sujetos procrastinan debido a sus propias ideas irracionales que les genera sentimientos de incapacidad para realizar las tareas que les demandan (Ferrari, 2008). Aún más, Wolters (2003) menciona que esta conducta tiene un procesamiento de información disfuncional que implica esquemas desadaptativos que se relacionan directamente a la incompetencia y el temor a ser excluidos socialmente. Asimismo, señala que estas personas suelen reflexionar sobre su comportamiento de aplazamiento y que estas acciones vienen acompañadas de pensamientos obsesivos al momento de sentirse incapaces de realizar alguna tarea, es por esto que llegan a tener pensamientos automáticos negativos que claramente se encuentran relacionados con la

autoeficacia. Por otro lado, Knaus (2008) señala que estas personas se caracterizan por ser inseguras, desconfiadas, inestables y creen no tener la capacidad para asumir nuevos retos.

4. Procrastinadores por estímulo demandante: indica Schouwenburg (2004) que dichos individuos suelen postergar sus tareas debido a la presencia de un estímulo demandante que sobrepasa sus expectativas personales, y esto les produce sensaciones de incomodidad y molestia. Además, Milgram (2007) menciona que esta conducta está acompañada de un conjunto de ideas irracionales que hacen que la persona se distraiga, elija otra actividad placentera y finalmente abandone la tarea que le había sido otorgada. Hsin y Nam (2005) agregan que este suceso, se manifiesta cada vez que perciben que las exigencias que se les presentan superan sus expectativas y su propia capacidad de tolerancia, como resultado de ello, postergan sus decisiones y tareas con el fin de evadir la frustración. Jackson, Weiss, Lundquist y Hooper (2003) refiere que la procrastinación por un estímulo aversivo influye significativamente en el desempeño académico, el estilo de vida y la toma de decisiones de los sujetos.

c. Modelo de William Knaus.

Según el modelo realizado por Knaus (2000) clasifica la procrastinación de la siguiente manera:

1. Incomodidad por procrastinar: consiste en la postergación por una intolerancia a la frustración. Esta se da, como resultado de observar a las tareas como incómodas, aburridas o tediosas que finalmente le provocan frustración, la cual los sujetos tratan de evitar.

2. Procrastinación conductual: se presenta cuando la persona se propone realizar la tarea, mas no la ejecuta debido a le resta importancia a los beneficios que otorga.

3. Procrastinación concerniente a la salud: son personas que tienen un proceso de deterioro de su estado físico producido por una enfermedad, por consiguiente, tienen que realizar cambios en sus hábitos cotidianos para la mejoraría de su salud; sin embargo, suelen

aplazar la realización de estos cambios a pesar de ser necesario, lo cual agrava su enfermedad, además de producirle ansiedad y depresión.

4. Procrastinación por duda de sí mismo: son personas que se caracterizan por la desconfianza de lograr el éxito de distintas actividades.

5. Procrastinación al cambio: se da cuando las personas a diario deben adaptarse a diferentes situaciones y no poseen dicha capacidad, incluyendo la incapacidad para adelantarse a cierto tipo de situaciones. Tiene como base el mal manejo de estrés.

6. Procrastinación resistente: la persona se resiste a empezar la actividad porque cree que se encuentra perdiendo el tiempo en lo que se espera que haga y amenaza su libertad de poder hacer algo más productivo.

7. Procrastinación de tiempo: se relaciona con la dificultad de organizar adecuadamente el tiempo para realizar las tareas, así como también a las tardanzas a reuniones importantes o a citas con personas importantes.

8. Procrastinación del aprendizaje: es muy común, pues se caracteriza en que los estudiantes le restan importancia a adquirir conocimiento, aprender algo que deben estudiar, donde predomina una falta de interés en los estudios.

9. Procrastinación organizacional: es dejar de lado los pasos que son útiles e importantes para desarrollar la actividad y hacerla más eficiente. Este tipo de procrastinación requiere de un doble esfuerzo, pérdida de fechas, pérdida de objetivos y otras consecuencias que pueden frustrar e incrementar su ineficiencia.

10. Procrastinación en la toma de decisiones: hace referencia a fallar en las elecciones sin poder llegar a una conclusión, procediendo sobre una actividad prioritaria.

d. Modelo psicodinámico según Baker

El modelo psicodinámico plantea a la procrastinación como miedo por parte del sujeto a fracasar y dirige su atención a comprender las motivaciones que influirían a que los sujetos

abandones la realización de una tarea, aun teniendo la capacidad para efectuarlas y alcanzar el éxito en dichas responsabilidades. Asimismo, explica los vínculos patológicos familiares que se encuentran asociadas con el temor al fracaso, a casusa de que el rol que cumplen los padres favorece el aumento del nivel de frustración del niño y el empobrecimiento de su autoestima. Además, cabe resaltar que este fue el primer modelo que estudió en los comportamientos referentes a la postergación de responsabilidades (Baker, 1979; citado por Rothblum, 1990).

e. Modelo Motivacional

Dicho modelo propone que la motivación de logro es un rasgo inalterable, en el cual el sujeto en toda situación que se le presente, emplea determinadas conductas con el objetivo de conseguir el éxito, sin embargo, podría optar por dos actitudes: con esperanza de alcanzar sus objetivos o con temor a fracasar; la primera refiere al logro motivacional y la segunda actitud a la motivación para evadir una circunstancia que el sujeto percibe como aversiva. En los casos en que el temor al fracaso de la persona es mayor a su expectativa sobre si alcanzara su objetivo, finalmente prefiere la elección de actividades menos complejas que considera más fácil realizar y cuyo éxito es seguro, dejando así para después todas estas tareas, las que percibe más complejas y donde sospecha un pronóstico de fracaso seguro. (Ferrari, Johnson Y McCown, 1995).

Por otro lado, Steel (como se citó en Sánchez, 2012) menciona que sobre la procrastinación influyen cuatro factores motivacionales:

- Expectativa: Hace referencia a la perspectiva que se tiene acerca de la tarea a realizar. Si la persona hubiese tenido éxito a la hora de desarrollar una tarea y posteriormente debe volver a realizar la misma o una similar e se producirá un estado de comodidad, generando que la persona posea mejores expectativas. No obstante, si la tarea no fue desarrollada antes o no tuvo los resultados que se esperaba, se producirá un estado de estrés e incertidumbre

por consiguiente su expectativa de éxito será menor. Ahora bien, Sánchez (2012) afirma que las personas con exceso de confianza, poseen mayor tendencia a procrastinar, pues tienen la creencia de control, debido a que piensan que podrán desarrollar la tarea u obligación sin ningún problema. Respecto a las personas que tienen menos confianza en sí mismos, tienden a procrastinar más para evitar futuros fracasos.

- Valoración: Algunas tareas resultan más placenteras y gratificantes, así el sujeto asigna una valoración a cada tarea por cumplir, después de dicha evaluación finalmente elige realizar aquella que le brindara una recompensa a corto plazo.

- Impulsividad: este factor explica que las personas postergan sus tareas debido a una posible falta de motivación, en consecuencia, teniendo como resultado trabajos de mala calidad.

- Demora de la satisfacción: Dicho factor está vinculado al tiempo de respuesta y los beneficios que puede llegar a generar la realización de una responsabilidad, donde resulta más gratificante obtener un resultado a corto que a largo plazo, aun cuando este pueda traer mayores y mejores beneficios. Steel (2007, citado por Quant y Sánchez, 2012).

f. Modelo Conductual de Skinner

Este modelo señala que las conductas procrastinantes se mantienen cuando son reforzadas, es decir, estas permanecen por sus consecuencias (Skinner, 1977).

Asimismo, Gonzales (2014) refiere que las personas procrastinan porque sus conductas de postergación fueron respectivamente retroalimentadas y han tenido éxito, es por ello que se continúa con este tipo de acciones, lo cual evidencia la presencia de un constante reforzamiento, el cual impacta negativamente en el sujeto ya que le hace sentir que esta conducta es positiva, le produce bienestar y es digna de seguirse repitiendo.

Por otro lado, Ramírez, Tello y Vásquez (2013) señalan que las personas que padecen de procrastinación conductual, planean, organizan e inician las acciones para llevar a cabo

determinada tarea u objetivo, sin embargo, lo abandonan muy prematuramente, sin considerar previamente los beneficios que les puede otorgar la culminación de dicha tarea.

g. Modelo Cognitivo de Wolters

Este modelo señala que en la procrastinación está implicado el procesamiento de información disfuncional, que incluye esquemas desadaptativos asociados con los sentimientos de incapacidad y el temor al rechazo social, es una tendencia, que dichas conductas sean constantemente reflexionados por el sujeto que las efectúa.

Además, estos sujetos poseen pensamientos obsesivos cada vez que no cumplen con una tarea o están próximos a la fecha de entrega dicha tarea, lo cual demuestra que al principio afirman verbalmente su compromiso en la realización de determinada tarea, sin embargo es otra la realidad, ya que cuando se aproxima la fecha en que se debe entregarla, es costumbre que se encuentre inconclusa, por lo que comienzan a surgir los pensamientos automáticos negativos, los cuales empeoran la situación del sujeto ya terminan de incapacitarlo para completar o terminar dicha tarea. (Wolters, 2003).

3.3 Adolescencia

3.3.1 Definición de adolescencia

La Organización Mundial de la Salud (1965), explica a la adolescencia como el período de transición gradual que oscila entre los diez y veinte años, además es definida como una doble negación: ni niño, ni adulto (Marchesi, 1992). Podríamos entonces definir a la adolescencia como una etapa de la vida humana que se encuentra entre la infancia y la edad adulta.

Por otro lado, Papalia y Wendkos (2001), señalan a la adolescencia como un periodo de cambios, en el cual se presenta el pensamiento abstracto, la autonomía y la decisión, donde el joven, a veces, expresa afectos como en la infancia y, en ocasiones, los reprime como se acostumbra a hacer en la adultez. También, se trata de cambios fisiológicos, desarrollo

cognitivo, desarrollo moral, desarrollo social y de personalidad.

Finalmente, la adolescencia es el período que nos sitúa entre la infancia que dejamos atrás y la edad adulta en que el ser humano se aventuran, que abarca por lo general el periodo comprendido entre los 11 y 20 años, donde él sujeto llega a madurar de forma biológica y sexual; y se encuentra aún en búsqueda de lograr la madurez emocional y social (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001); así mismo la persona adquiere roles importantes como parte de la sociedad y adopta conductas características del grupo de su elección (Aberastury y Knobel, 1997), así mismo es considerada como la etapa social de los agrupamientos humanos (Schlegel, 1995).

3.3.2 Teorías sobre la adolescencia

Existen teorías particularistas o relativistas, que abordan el tema de la adolescencia, donde se realiza un análisis de la cultura y sociedad, las cuales distan de cualquier definición normativa o prescriptiva para aclarar este fenómeno como una etapa distinguida del desarrollo humano. Dicha posición la encontramos en específicos estudios etnológicos (Jociles, Franzé y Poveda, 2011).

3.3.3 Etapas de la Adolescencia

a) Adolescencia temprana

Esta etapa inicia en la pubertad la cual oscila entre los 10 y 12 años, donde se manifiestan cambios a nivel físico, así como se presenta el curso de maduración psicológica, en el cual se pasa del pensamiento concreto al abstracto, el adolescente procura establecer sus propias normas, a nivel social trata de aislarse, así como de ser relacionado aún con los niños, es importante tener en cuenta que aún los adolescentes no lo han acogido, lo cual le genera una desadaptación social, inclusive en familia, siendo este un factor de importancia, pues podría alterar el estado emocional del individuo resultando ello en enfermedades como la depresión

y ansiedad, lo cual entre otras cosas le produce aislamiento. Por lo tanto, esta serie de cambios se denominan “crisis de entrada en la adolescencia”; sumado a lo antes mencionado también se manifestarán cambios en todo aquello que involucra su medio educativo. Finalmente, la familia (los padres o en algunos casos el tutor), es un factor de suma importancia, pues poseen la gran responsabilidad de apoyar al adolescente durante esta etapa, debido a que apoyo y autoridad contribuirán en la formación de su personalidad, así como a vencer la ansiedad que le produjo afrontar los cambios de etapa Papalia (2001) citado por Durand (2016).

b) Adolescencia intermedia

Esta etapa tiene su inicio entre los 14 y 15 años. En esta fase el adolescente se ha adaptado y aceptado así mismo, pero solo hasta cierto nivel, conoce y percibe parcialmente su potencial, la integración de su grupo, cada vez que se da el establecimiento de una amistad se produce en él cierta confianza y complacencia, por lo cual le resulta más fácil adaptarse a otros jóvenes de su edad, finalmente logra ser parte de uno o varios grupos, (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001).

c) Adolescencia tardía

La adolescencia tardía, es la etapa utilizada para poder explorarse a uno mismo, que oscila entre los 18 a 25 años de edad caracterizada porque el individuo experimenta la elección de una profesión y toma importantes decisiones para su futuro. Berger (citado por Mamani 2018).

Los equipos móviles son considerados actualmente los recursos de gran excelencia y mayor popularidad para acceder a las redes sociales. Gran parte de la juventud ha adoptado su uso como una parte fundamental de la vida cotidiana, lo cual ha influido progresivamente en que la comunicación y las relaciones sociales virtuales aumenten. No obstante, también se ha conducido al uso problemático, lo cual produce dependencia, malos hábitos propios de

su uso, problemas de atención y concentración, además problemas de deudas asociadas al uso de estos equipos móviles (Roberts, Pullig y Manolis, 2015; Kwon et al., 2013; Hong, Chiu y Huang, 2012).

Además, está relacionado al serio problema que tienen los jóvenes para separarse de su celular, adicionándose a eso el estar en estado de alerta, usar el equipo en sitios y ocasiones que no son adecuados; desconectándose así del mundo real, descuidando la interacción social física con las personas, olvidando actividades de importancia; debido a que centran su atención en su celular, se preocupan por que este próximo a ellos, en un lugar donde puedan manipularlo con comodidad y en cualquier momento. Ante la advertencia de alguna persona sobre su uso excesivo, solo muestran indiferencia, irresponsablemente minimizan las consecuencias y muestran agresividad cuando se sienten vulnerables en lo concerniente a su uso (Corral, 2014).

d) Cambios durante la adolescencia

El curso de los cambios físicos de los adolescentes no se manifiesta por igual, lo que se evidencia en que muchos casos este desarrollo podría iniciarse tempranamente o tardíamente. Aquellos adolescentes que cuya madurez es prematura se muestran y son más seguros, menos dependientes, además manifiestan tener mejores relaciones interpersonales; Contrariamente a ello, los que tienen una madurez tardía tienen baja autoestima debido a los pensamientos negativos que tienen de sí mismo que poseen, además de sentimientos de rechazo, dependencia y sumado a ello rebeldía. Por lo que es de suma importancia que los adolescentes acepten sus cambios para que el ajuste emocional y psicológico se produzca sanamente en ellos, (Papalia, 2001).

1. Desarrollo psicológico: los cambios que experimenta el adolescente son los que se dan a nivel cognitivo y comportamental, la manifestación del pensamiento abstracto, influye definitivamente en la forma en cómo el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve introspectivo,

analítico, autocrítico; se preocupa y piensa en temas que van más allá de lo cotidiano; además, la inteligencia formal lleva en el adolescente a meditar espontáneamente, esta es la explicación de que él adolescente adopte una postura egocéntrica hablando intelectualmente (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001). Luego, logra alcanzar el equilibrio se alcanza cuando la reflexión entiende que no le compete contradecir, sino que su postura es la de la anticipación e interpretación de la experiencia (Piaget, 1984).

2. Desarrollo emocional: en el transcurso del desarrollo psicológico y la construcción de la identidad, el adolescente experimentará cambios emocionales característicos de esta etapa, mientras el desarrollo cognitivo va en camino a las operaciones formales, además los adolescentes llegan a tener la capacidad de percibir las incongruencias y dificultades que se dan entre los roles que realizan ellos, su familia y los que le rodean. Finalmente, cuando el adolescente resuelve estos conflictos, además enfrente factores como las expectativas sociales, la imagen personal y el estrés; todo esto habrá contribuido en la formación de su nueva identidad, con la cual se mantendrá toda la vida. (Papalia, Wendkos y Duskin 2001).

3. Desarrollo social: Como parte de su desarrollo integral, es de gran importancia la influencia de la sociedad, este proceso se define como socialización, el cual pasa por una etapa conflictiva durante la adolescencia (Brukner, 1975). Rice (2000) señala que el desarrollo social y las relaciones de los adolescentes abarcan al menos seis necesidades importantes:

- Necesidad de formar adecuadamente relaciones afectivas saludables.
- Necesidad de incrementar el círculo de amistades, relacionándose con personas de distintas condiciones sociales, experiencias, opiniones, entre otros factores.
- Necesidad de estatus, reconocimiento y aceptación social.
- Necesidad de desarrollar los intereses y amistades heterosociales.

- Necesidad de aprender la habilidad de relacionarse e interactuar en las citas, lo cual va a cooperar en su desarrollo social y finalmente en la elección inteligente de pareja, con el objetivo de un matrimonio exitoso.

- Necesidad de hallar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo. Los nuevos sentimientos y necesidades emocionales, la independencia de los padres, todo ello ocasiona que ya no se priorice la búsqueda de apoyo por parte de la familia, sino de otros adolescentes, lo cual dependerá de la dinámica familiar; debido a que si es adecuada no se someterá a las demandas de otros adolescentes, así mismo generalmente tendrá la capacidad preferir las opiniones de sus padres a diferencia de las de sus compañeros (Rice, 2000). Por otro lado, en esta etapa para los adolescentes se vuelve de suma importancia integrar un grupo social, la explicación de esto es que ellos desean formar relaciones, así como compartir dentro de su grupo intereses en común, lo cual a su vez influirá en su autoconcepto (Rice, 2000).

e) Adolescencia y dependencia al teléfono móvil

Los teléfonos móviles o celulares en los últimos años se han transformado en un objeto indispensable para los adolescentes, empleando su uso no solo para llamadas sino para manipular diversas aplicaciones que el mercado ofrece; lo cual hace que el uso de estos equipos sea más complejo, al mismo tiempo, les permite sociabilizarse con sus iguales (Ruiz, Sánchez y Trujillo, 2016).

Sin embargo, una de las dificultades que actualmente poseen los adolescentes debido a la dependencia del teléfono móvil, es que, según diferentes estudios, ellos le dan mayor importancia a las relaciones que tienen a través del celular, de manera virtual, que a las personales; lo cual genera problemas en sus relaciones con su entorno o medio, incluso ansiedad al esperar la contestación de un mensaje o por no tener acceso al equipo en determinado momento (Muñoz, Fernández y Gámez 2010).

Por lo tanto, existen evidencias de que los adolescentes son el grupo de riesgo más sobresaliente en el uso de celular, esto debido a que es difícil para ellos controlar sus impulsos y emociones, siendo más propensos a procrastinar en distintas actividades.

f) Adolescencia y procrastinación

Como sabemos la adolescencia es una etapa de adaptación y es durante este período que se definen muchos aspectos de la personalidad, el joven está expuesto a muchos cambios y muchas veces es vulnerable a procrastinar tal como manifestó Sirois (2007), quien plantea que el período de mayor sensibilidad y de mayor riesgo para la procrastinación es la adolescencia, señalando que el 80-95% de los adolescentes habitualmente procrastinan; mostrando también que aproximadamente un 75% de los colegiales se consideran procrastinadores, y cerca del 50% posee rasgos permanentes de procrastinación, lo que deriva en consecuencias problemáticas. Finalmente, más del 95% de los adolescentes procrastinantes desean disminuir la frecuencia de estas conductas, más cuando no lo logran se desesperan y sienten culpables, produciéndose así severos estados de angustia, que se reflejan en indicadores negativos de salud mental, comprometiéndose también su rendimiento académico, estos aspectos naturalmente afectan al adolescente en todas las áreas de su vida, pues desequilibran su estado emocional. Por su parte, Erikson (1992) manifiesta que la adolescencia, cumple un rol muy importante en la formación de la personalidad para llegar a la fase de la adultez, pues en esta etapa se forman los modelos comportamentales, cognitivos y afectivos. Además, considera que los adolescentes procrastinan porque sus responsabilidades son percibidas como tediosas y difíciles de ser concluidas, lo cual viene como resultado de que los adolescentes hayan preferido disponer de ese tiempo para relacionarse socialmente, realizar actividades de ocio o simplemente estar en inactividad, pues algo que también les caracteriza es la predisposición a evitar realizar esfuerzo físico o mental, a pesar de que se vea afectado su rendimiento académico y futuro profesional y aun

cuando poseen la capacidad y recursos necesarios para realizarlos.

Asimismo, Caballo (2007) señaló que los adolescentes que postergan sus responsabilidades académicas hasta el último día, es decir aquellos que poseen conductas procrastinantes, suelen ser más extrovertidos que sus demás compañeros, además de irresponsables, que no tienen un plan de vida y que prefieren elegir realizar actividades donde obtienen inmediata satisfacción.

En este sentido, Valle (2017) en su investigación “Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 126 Javier Pérez de Cuellar, cuyo objetivo fue determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la institución educativa, la investigación es de tipo descriptivo con diseño no experimental de corte transversal. Su población fue de 195 estudiantes de ambos sexos de 12 a 18 años. Su muestra fue de 130 estudiantes. Los resultados encontrados, mostraron que el 30.8 % de los adolescentes presenta altos niveles de procrastinación. Por su parte, Contreras (2011), señala que este problema no refleja sólo “malos hábitos” en la vida del adolescente, sino más bien, implica la importancia del rol que cumple el sistema educativo en la formación de la personalidad de un adolescente, especialmente, al incentivar valores, motivaciones y enseñar la valoración del tiempo.

Por otra parte, Rodríguez (2016) realizó un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre la procrastinación y curso académico en estudiantes de instituciones educativas de Bogotá. Los resultados encontrados, mostraron que los estudiantes de grados inferiores poseen mayor procrastinación a diferencia de los estudiantes de grados superiores; de igual manera, Carranza y Ramírez (2014) identificaron en un estudio realizado en Tarapoto con estudiantes universitarios, encontraron que aquellos que oscilan entre los 16 y 20 años son quienes presentan mayores niveles de procrastinación. En ambos estudios ya mencionados, los estudiantes se encuentran dentro de la etapa de la adolescencia,

confirmándose así lo planteado por Sirois, acerca de los que cursan esta etapa poseen mayor riesgo a procrastinar. Asimismo, con respecto a la repercusión de la procrastinación en la vida futura de un adolescente escolar, en una revisión realizada por García-Ayala (2009), se halló que el 95% de los estudiantes universitarios procrastinan y el 50% lo hace de forma crónica; además, es importante resaltar que algunos estudios señalan que en los grupos de edad más jóvenes existe mayor tendencia a la procrastinación, debido a que las personas superan esta tendencia a postergar injustificadamente a medida que se hacen mayores y ganan control sobre sí mismos. En este sentido Van Eerde (2003) y Steel (2007), demostraron una relación negativa entre la edad y la procrastinación, donde los niveles de procrastinación disminuían a medida que los individuos crecían. Del mismo modo, (Blouin-Hudon & Pychyl, 2015) confirmó esto en un estudio reciente.

Asimismo, Clariana, Gotzens, Badia y Cladellas (2011), señalan que los estudiantes tienden a procrastinar menos en niveles educativos inferiores, durante la educación secundaria obligatoria, aumentan esta tendencia en el bachillerato y el primer año de universidad, y vuelven a moderarla en los últimos años antes de obtener el grado universitario. Esto evidencia que la mayoría de estudiantes de niveles más altos de demora injustificada oscilan entre los 17 a 20 años, para luego disminuir a partir de esta edad (Clariana et al, 2012).

De igual manera, Howell & Watson (2007) señala que el estudio de la procrastinación académica se realiza en su mayoría con adolescentes, debido a que, la demora se relaciona inversamente con funciones cognitivas tales como la metacognición, la autorregulación, el control del tiempo y la consciencia. Como es sabido, estas características se desarrollan a partir de la adolescencia y con la aparición del pensamiento formal, lo que hace limitante estudiarlas en la infancia. Esta sería el motivo por el cual los investigadores tienden a centrar sus análisis en estudiantes a partir de la adolescencia, es decir, de la educación secundaria.

En este sentido, Conklin, Luciana, Hooper, & Yarger (2007), señalan que, en la actualidad, tanto los estudios post mortem como las neuroimágenes muestran que el lóbulo frontal presenta un proceso de desarrollo que se extiende más allá de la adolescencia y hasta los primeros años de la juventud, coincidiendo este desarrollo con la mejora, observable en adolescentes y jóvenes en relación a niños más pequeños, de las funciones de toma de decisiones y manejo de la memoria de trabajo, También manifiesta que los estudiantes de más edad han de ser más capaces de dominar sus impulsos a la hora de estudiar, y han de poder realizar conductas menos procrastinadoras y más acordes con sus objetivos que los niños más pequeños.

4) Definición de términos

4.1 La hiperconectividad

Quan-Haase y Wellman (2005), definieron a la hiperconectividad, como la disposición de los individuos para comunicarse en todo momento, a través del empleo del móvil o el computador. Sin embargo, refirieron que tiene efectos negativos, ya que se ve afectada la concentración en el área laboral lo que imposibilita la realización de tareas. En cuanto al área académica, los estudiantes universitarios manifestaron que cuando están frente a la computadora para realizar trabajos, están siempre en alerta de los mensajes que reciben y envían.

Según Ayala (2015), citado por (Área, 2008; Moreira, 2008; Boyd y Ellison, 2008). Refiere que, la hiperconectividad está asociada a redes sociales (Facebook, MySpace y Twitter) y mensajería instantánea (Mensaje de texto y WhatsApp) es decir, sistemas de comunicación digital que permiten que las personas se conecten entre ellos, debido a que existe vínculos afectivos, comparten aficiones, actividades, creencias y objetivos en común.

Reig y Vílchez (2013) mencionaron que la hiperconectividad es la nueva era en que las personas están permanentemente conectados a las pantallas táctiles visualizando imágenes

en constante movimiento, además de estar continuamente manteniendo conversaciones.

4.2 La nomofobia

Es definida como el temor irracional de quedarse sin el teléfono móvil, mediante la cual la persona que padece de este problema no puede estar un minuto sin el teléfono celular. Este equipo o dispositivo tecnológico afecta la estabilidad emocional dada la dependencia que manejan; es decir, los usuarios de estos teléfonos móviles no pueden vivir sin tener el teléfono celular a la mano, pues experimentan ansiedad cuando por alguna razón no lo traen consigo; entran en una crisis, se sienten vacíos, aislados, desconectados, desesperados, irritables entre otros comportamientos; asimismo menciona que los jóvenes entre 18 y 24 años son los más propensos a sufrir de Nomofobia, (Lara, 2014).

5. Hipótesis de la Investigación

5.1 Hipótesis general

Existe relación directa y significativa entre dependencia al uso del teléfono móvil y procrastinación en estudiantes entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.

5.2 Hipótesis específica

- Existe relación directa y significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en estudiantes entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.
- Existe relación directa y significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación familiar en estudiantes entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.
- Existe relación directa y significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación emocional en estudiantes entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Diseño y tipo de la investigación

El presente estudio fue de diseño no experimental, puesto que, se observó fenómenos tal como se dan en su contexto natural, en un solo momento. Es de corte transversal porque se analizaron el estado de las variables y de alcance correlacional, ya que su objetivo fue establecer la asociación entre las dos variables (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

2. Variables de la investigación

2.1 Dependencia al teléfono móvil: Es el empleo desmedido y sin autocontrol que se hace del teléfono móvil afectando las actividades cotidianas, como las relaciones personales, la salud o bienestar del sujeto, manifestando los siguientes síntomas (Chóliz & Villanueva, 2012).

- a) Abstinencia: Incomodidad manifestada por no emplear el equipo móvil.
- b) Carencia del manejo y dificultades producidas: Problemas relacionados a no discontinuar el uso del celular por más que exista deseo de hacerlo.
- c) Transigencia y cruce con responsabilidades: Aumento en el manejo del celular que dificulta el desarrollo adecuado de las responsabilidades del individuo.

2.1.3 Definición de procrastinación:

Ferrari citado por Ramírez, Tello y Vásquez (2013) describe a la procrastinación como un patrón de comportamiento caracterizado por posponer de manera voluntaria la realización de responsabilidades, las cuales tienen un tiempo de entrega previamente establecido.

2.2 Operacionalización de las variables.

A continuación, se presentan las tablas de operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable dependencia al teléfono móvil

Variable	Definiciones	Dimensiones	Ítems	Instrumento	Categoría de respuesta
Dependencia al teléfono móvil. Es el uso indiscriminado de los dispositivos móviles.	Incomodidad de las personas por no poder utilizar el móvil	Abstinencia	8, 11, 13, 14, 15, 16, 20, 21, 22.	Test de Dependencia al teléfono Móvil de Chóliz y Villanueva (TDM).	Tipo de escala: los 10 primeros ítems Likert: 0 = nunca 1 = rara vez 2 = veces 3 = con frecuencia 4 = casi siempre
	Dificultad para discontinuar el uso del móvil por más que lo intente.	Ausencia de control y problemas derivados.	1, 2, 3, 4, 7, 10.		
	El individuo pasa más tiempo haciendo uso del teléfono y descuida otras actividades.	Tolerancia e interferencia con otras actividades.	5, 6, 9, 12, 17, 18, 19.		Tipo de escala los 12 ítems Likert: 0 = totalmente en desacuerdo 1 = un poco en desacuerdo 2 = neutral 3 = un poco de acuerdo 4 = totalmente de acuerdo

Tabla 2

Operacionalización de la variable procrastinación

Variable	Definición	Dimensiones	Ítems	Instrumento	Categoría de respuesta
Procrastinación Es posponer de manera voluntaria la realización de responsabilidades, las cuales tienen un tiempo de entrega previamente establecido.	Patrón de comportamiento caracterizado por posponer la realización de responsabilidades académicas.	Procrastinación Académica	1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 20.	Escala de procrastinación de Ramírez, Tello y Vásquez.	Tipo de escala tricotomía : N = Nunca AV=A veces S=Siempre
	Es la demora voluntaria a realizar los deberes y los roles familiares	Procrastinación Familiar	4, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19.		
	Es la postergación voluntaria de responsabilidades porque se encuentra una especial emoción y placer en postergarlas.	Procrastinación Emocional	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.		

3. Delimitación Geográfica y Temporal

La presente investigación se realizó en una Universidad Privada de Lima Este, que se encuentra ubicado a la altura del Km 19 Chosica – Ñaña. Se contó con participación de los estudiantes de primer a décimo ciclo. El proceso de recolección de datos y análisis de resultados duró desde el mes de noviembre hasta el mes de marzo.

4. Participantes

4.1 Características de la muestra

En la tabla 3 se muestra algunas características de los estudiantes de 18 a 25 años de una universidad privada de Lima este.

Tabla 3

Características de los estudiantes de 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.

	n	%
Sexo		
Femenino	188	50.8
Masculino	182	49.2
Frecuencia de uso:		
Una o dos veces a la semana	2	0.5
Tres o cuatro veces a la semana	8	2.2
Cinco o seis días a la semana	35	9.5
Todos los días	325	87.8

La muestra está conformada por 370 estudiantes, en donde el 50.8% de los participantes son de género femenino y el 49.2% de género masculino. De los cuales, el 87.8% indican que hacen uso del celular todos los días.

4.2 Criterios de inclusión y exclusión

4.2.1 Criterios de inclusión

- Estudiantes entre 18 y 25 años de edad.
- Estudiantes matriculados, en el ciclo académico 2018-II.
- Estudiantes que cuenten con un celular con acceso a internet.
- Estudiantes de nacionalidad peruana (para evitar confusión de términos).

4.2.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes que omitan el 10% de respuestas.
- Estudiante que omita datos sociodemográficos.

- Que respondan un solo cuestionario.
- Exista incongruencia en los datos recaudados.

5. Instrumentos

5.1 Test de dependencia al móvil (TDM)

El instrumento que se utilizó para la medición de esta variable es el test Dependencia al Teléfono Móvil, elaborada por Chóliz y Villanueva, en España (2012). La elaboración de este instrumento está basada en los criterios de diagnóstico de Trastornos del control de impulsos no clasificados dentro de ello el juego patológico, según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su cuarta versión revisada (DSM-IV-TR). Esta prueba ha sido validada para adolescentes que oscilan entre 12 y 18 años, tiene una composición de 22 ítems, los 10 primeros ítems se responden mediante una escala tipo Likert que oscila entre 0 y 4 (0 “nunca”; 1 “rara vez”; 2 “a veces”; 3 “con frecuencia” y 4 “casi siempre”), así mismo en los 12 ítems restantes se pregunta por el grado de acuerdo o desacuerdo, a través de una escala tipo Likert que oscila entre 0 y 4 (0 “totalmente en desacuerdo”; 1 “un poco en desacuerdo”; 2 “neutral”; 3 “un poco de acuerdo” y 4 “totalmente de acuerdo”), sobre un compuesto de aseveraciones con respecto al celular. La confiabilidad y validez del instrumento es elevada, con un alfa de Cronbach de 0,95 para el conjunto de la escala y de 0,91; 0,88 y 0,86 para cada uno de los factores (Chóliz & Villanueva, 2012).

En Perú-Arequipa realizaron la estandarización y validación del Test de Dependencia al Teléfono Móvil, el cual el ámbito de aplicación corresponde para estudiantes universitarios entre 16 a 33 años. Los resultados hallados demostraron que el instrumento es válido en nuestro medio, ya que el coeficiente Alfa de Cronbach es 0.929, demostrando tener adecuados niveles de confianza; respecto a sus factores, estos obtienen adecuados niveles de confiabilidad, primer factor $\alpha = 0.9$, segundo factor $\alpha = 0.853$ y tercer $\alpha = 0.762$; siendo este

Test confiable en nuestro entorno y arrojará resultados fiables, según Gamero, Flores, Arias, Ceballos, Román y Marquina (2015).

Para el presente estudio se halló los valores de la variable dependencia al teléfono móvil con una confiabilidad de Alpha de Cronbach de un valor de 0.959. (ver anexo 1).

5.2 Escala de procrastinación

La Escala de procrastinación fue elaborada por Ramírez, Tello y Vásquez (2013) en una población universitaria en la ciudad Tarapoto, al evaluar la validez del instrumento se encontró que todos los coeficientes de correlación son significativos, así como la gran mayoría de dichos índices son mayores a 0.30 y cada ítem es equivalente a la dimensión correspondiente. En general, los resultados de los análisis de los ítems ejecutados al mostrar correlaciones significativas evidencian validez de constructo del Cuestionario de la Procrastinación (CDP). En lo que respecta a la evaluación de la Confiabilidad, se halló que la consistencia interna global del Cuestionario La Procrastinación (30 ítems) en la muestra estudiada es de 0.94 que puede ser valorado como indicador de una elevada confiabilidad (Adkins, 1994), tal como se observa en la Tabla 8 el Cuestionario de la Procrastinación (CDP), donde presenta un índice alfa de Cronbach de 0.940, como afirma Monroe (1974) tales resultados indican que el instrumento presenta una consistencia interna óptima.

Dicho cuestionario consta de 30 ítems y con 3 dimensiones: Académico, Familiar y Emocional además de contener un tipo de respuesta tricotómicas. Para la puntuación de los ítems se utilizará la siguiente valoración (Siempre = 0, A veces = 1, Nunca = 2) la misma que pretende medir los niveles de procrastinación alta, intermedia y baja.

Ramírez, Tello y Vásquez (2013) realizaron la validación del instrumento en la ciudad de Tarapoto donde hizo el requerimiento del juicio por expertos; quienes calificaron la coherencia, claridad, concisión, suficiencia, cumplimiento de objetivos y relevancia de los ítems presentados en el instrumento. Para obtener una mejor validez y confiabilidad y

detectar problemas en la validez de construcción y de contenido en la justificación estadística, se realizó una prueba piloto.

Para el presente estudio se halló los valores de la variable procrastinación con una confiabilidad Alpha de Cronbach de .877 mediante el método de las varianzas de los ítems, puesto que ambas variables cuentan con valores superiores a 0.80 se concluye que los instrumentos utilizados son adecuados para desarrollar el trabajo de campo. (ver anexo 2)

6. Proceso de Recolección de Datos

Los datos fueron recolectados en el mes de noviembre del 2018. Para la recolección de datos se realizó en un momento específico y de manera grupal. Se mencionó a los estudiantes cual era el objetivo del estudio. El tiempo de duración de las pruebas fue de aproximadamente entre 10 a 20 minutos.

7. Procesamiento y Análisis de Datos

Para analizar los datos obtenidos, se utilizó el software SPSS Statistics 24.0. Una vez recogida la información, se pasó a tabular los datos para obtener los resultados descriptivos de las tablas de frecuencia. Referente al contraste de las hipótesis, se utilizó el coeficiente de correlación Rho para establecer si existe relación significativa entre ambas variables.

Capítulo IV

Resultados y Discusión

1. Resultados

1.1 Análisis descriptivo

1.1.1 Análisis descriptivo de la dependencia al teléfono móvil

En la Tabla 4 se aprecia que el 42.7% de los estudiantes universitarios se encuentran en un nivel moderado de dependencia al teléfono móvil y el 29.2% de los estudiantes presenta un nivel alto, es decir, que hacen uso de dicho objeto de forma excesiva y cumplen con características principales de dependencia. Respecto a la dimensión de abstinencia el 47.6%, se encuentra en un nivel moderado, quienes experimentan malestar físico y psicológico cuando no hacen uso del móvil. En la dimensión de ausencia de control, el 66.0% presentan un nivel moderado, es decir poseen dificultad para dejar de hacer uso del móvil por más que lo intenten. Finalmente, en la dimensión de tolerancia el 51.4% presentan un nivel moderado, pasan más horas en el teléfono y descuidan otras actividades.

Tabla 4

Niveles de dependencia al teléfono móvil de los estudiantes de una universidad privada de Lima Este.

	Baja		Moderado		Alta	
	n	%	n	%	n	%
Dependencia al teléfono móvil	104	28.1	158	42.7	108	29.2
Abstinencia	100	27.0	176	47.6	94	25.4
Ausencia de control y problemas derivados	100	27.0	170	66.0	100	27.0
Tolerancia e interferencia con otras actividades	95	25.7	190	51.4	85	23.0

1.1.2 Nivel de dependencia al teléfono móvil según datos sociodemográficos

a. Nivel de dependencia al teléfono móvil según sexo

En la Tabla 5, se muestra que el 42.9% de los hombres y el 42.6% de las mujeres obtienen un nivel moderado en dependencia al teléfono móvil. Respecto a la dimensión abstinencia se observa que el 47.3% de los varones y el 47.9% de las mujeres muestran un nivel moderado. En la dimensión ausencia de control y problemas derivados se encontró que el 42.3% de los hombres y el 49.5% de las mujeres obtienen un nivel moderado; respecto a tolerancia e interferencia con otras actividades se encontró que el 51.1% de los hombres y el 51.6% de las mujeres es mayormente de nivel moderado; se podría afirmar que no existe diferencia significativa en el nivel de dependencia al uso del teléfono móvil considerando el sexo del estudiante.

Tabla 5

Niveles de dependencia al teléfono móvil de los estudiantes de 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este, según sexo

		Masculino						Femenino					
		Baja		Moderado		Alta		Baja		Moderado		Alta	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Dependencia al teléfono móvil	al	54	29.7	78	42.9	50	27.5	50	26.9	80	42.6	58	30.9
Abstinencia		48	26.4	86	47.3	48	26.4	52	27.7	90	47.9	46	24.5
Ausencia de control y problemas derivados		58	31.9	77	42.3	47	25.8	42	22.3	93	49.5	53	28.2
Tolerancia e interferencia con otras actividades	e	50	27.5	93	51.1	39	21.4	45	23.9	97	51.6	46	24.6

b. Nivel de dependencia al teléfono móvil según la edad

En la Tabla 6 se encontró que el 46.6% tienen edades entre 18 a 20 años es de nivel moderado en dependencia al teléfono móvil y el 38.3% tienen edades entre 21 a 25 años es de nivel bajo; respecto a la abstinencia se encontró que el 49.8% tienen edades entre 18 a 20 años es de nivel moderado como el 44.3% que tienen edades entre 21 a 25 años; respecto a la ausencia de control y problemas derivados se encontró que el 48.4% tienen edades entre 18 a 20 años es mayormente de nivel moderado como el 42.3% tienen edades entre 21 a 25 años; y respecto a la tolerancia e interferencia con otras actividades el 53.4% tienen edades entre 18 a 20 años es nivel moderado como el 48.3% tienen edades entre 21 a 25 años; se podría afirmar que la mayor dependencia al uso del teléfono móvil se presenta en los estudiantes más jóvenes de 18 a 20 años.

Tabla 6

Niveles de dependencia al teléfono móvil de los estudiantes de 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este, según edad

		18 – 20						21 – 25					
		Baja		Media		Alta		Baja		Media		Alta	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Dependencia al teléfono móvil	al	47	21.3	103	46.6	71	32.1	57	38.3	55	36.9	37	24.8
Abstinencia		46	20.8	110	49.8	65	29.4	54	36.2	66	44.3	29	19.5
Ausencia de control y problemas derivados		45	20.4	107	48.4	69	31.2	55	36.9	63	42.3	31	20.8
Tolerancia e interferencia con otras actividades		43	19.5	118	53.4	60	27.1	52	34.9	72	48.3	25	16.8

1.1.3 Análisis descriptivo de procrastinación

En la Tabla 7, el 46.5% de los estudiantes presentan un nivel moderado de procrastinación global y el 44.3% presenta un nivel alto, que se caracteriza por postergar actividades que tienen una fecha de entrega, por otras más placenteras. Respecto a la procrastinación académica el 80.8% de los estudiantes presentan un nivel moderado, que son conocidos por

realizar sus deberes a última hora y presentar con cierto retraso. En la dimensión familiar el 61.9% de los estudiantes presenta un nivel alto, que se caracteriza por el aplazamiento de quehaceres domésticos; se describe también el comportamiento de la dimensión procrastinación emocional, en donde el 42.7% de los estudiantes universitarios consideran que su nivel de procrastinación emocional es moderado.

Tabla 7

Niveles de procrastinación de los estudiantes de 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este

	Baja		Moderado		Alta	
	n	%	n	%	n	%
Procrastinación global	34	9.2	172	46.5	164	44.3
Procrastinación académica	21	5.7	299	80.8	50	13.5
Procrastinación familiar	14	3.8	127	34.3	229	61.9
Procrastinación emocional	79	20.5	158	42.7	136	36.8

1.1.4 Nivel de procrastinación según datos sociodemográficos

a. Nivel de procrastinación según sexo

En la Tabla 8 se encontró que el 47.8% de los hombres y el 45.2% de las mujeres se encuentran en un nivel moderado de procrastinación; respecto a la procrastinación académica el 81.3% de hombres y 80,3% de mujeres se encuentran en un nivel moderado; respecto a la procrastinación familiar el 63,7% de hombres y el 60,1% de mujeres se encuentran en un nivel alto; y respecto a la procrastinación emocional se encontró que el 46,2% hombres y el 39.8% de mujeres se encuentran en un nivel moderado; se podría afirmar que no existe una diferencia en el nivel de procrastinación considerando el sexo.

Tabla 8

Niveles de procrastinación de los estudiantes de 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este, según sexo

	Masculino						Femenino					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Procrastinación Global	16	8.8	87	47.8	79	43.4	18	9.6	85	45.2	85	45.2
Procrastinación académica	9	4.9	148	81.3	25	13.7	12	6.4	151	80.3	25	13.3
Procrastinación familiar	7	3.8	59	32.4	116	63.7	7	3.7	68	36.2	113	60.1
Procrastinación emocional	35	19.2	84	46.2	63	34.6	41	21.8	74	39.4	73	38.8

b. Nivel de procrastinación según edad

En la Tabla 9 el 47.5% que tienen edades entre 18 a 20 años se presenta la procrastinación en un nivel alto y el 46.3% que tienen edades entre 21 a 25 años se encuentran en un nivel moderado; respecto a la procrastinación académica se encontró que el 81.0% que tienen entre 18 a 20 años es de nivel alto y el 80.5% tienen entre 21 a 25 años se encuentra en un nivel moderado; respecto a la procrastinación familiar el 67.4% tienen entre 18 a 20 años es de nivel alto, así como el 53.7% que tienen edades entre 21 a 25 años; y respecto a la procrastinación emocional se encontró que el 44.3% tienen edades entre 18 a 20 años se encuentra en un nivel moderado tanto como el 40.3% que tienen entre 21 a 25 años, se podría afirmar que los estudiantes más jóvenes tienen un nivel más bajo de procrastinación.

Tabla 9

Niveles de procrastinación de los estudiantes de 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este, según edad

	18 – 20						21 – 25					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Procrastinación	13	5.9	103	46.6	105	47.5	21	14.1	69	46.3	59	39.6
Procrastinación académica	9	4.1	179	81.0	33	14.9	12	8.1	120	80.5	17	11.4
Procrastinación familiar	7	3.2	65	29.4	149	67.4	7	4.7	62	41.6	80	53.7
Procrastinación emocional	35	15.8	98	44.3	88	39.8	41	27.5	60	40.3	48	32.2

1.2 Prueba de normalidad

Con el propósito de contrastar las hipótesis planteadas, se procedió a utilizar la prueba de bondad de ajuste de Kolmogórov-Smirnov (K-S) para determinar si las variables de estudio siguen una distribución normal. En la tabla 10 evidencia que las 8 variables no presentan una distribución normal, dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < .05$). Por ello, se utilizó un estadístico no paramétrico Rho de Spearman para la contrastación de las hipótesis.

Tabla 10

Prueba de normalidad

Instrumentos	Variable	Media	D.E	K-S	p
Dependencia al teléfono móvil	Dependencia global	46.87	19.187	.075	.000
	Abstinencia	19.52	8.320	.079	.000
	Ausencia	11.72	6.035	.104	.000
	Tolerancia	15.64	5.903	.070	.000
Cuestionario De procrastinación	Procrastinación global	28.29	9.428	.071	.000
	Procrastinación académica	9.77	3.013	.092	.000
	Procrastinación familiar	9.54	3.512	.080	.000
	Procrastinación emocional	8.99	4.039	.078	.000

1.3 Análisis de correlación

Se obtuvo un valor de ($\rho = .574$, $p = .000$), puesto que el valor de p es inferior al 5% de significancia, se concluye que existe una relación moderada y significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en los estudiantes universitarios entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.

De forma similar, se obtuvo una relación moderada y significativa entre dependencia al teléfono móvil y la procrastinación académica ($r = .270$, $p = .000$), familiar ($r = .467$, $p = .000$) y emocional ($r = .576$, $p = .000$); se concluye que sí existe relación moderada y significativa, pues se obtuvo un valor de p de $.000$, puesto que el valor de p es inferior al 5% de significancia.

Tabla 11

Coefficiente de correlación entre la dependencia al teléfono móvil y la procrastinación

	Dependencia al teléfono móvil	
	Rho	p
Procrastinación	.574	.000
Procrastinación académica	.270	.000
Procrastinación familiar	.467	.000
Procrastinación emocional	.576	.000

2. Discusión

La mayoría de los jóvenes universitarios cuentan con un teléfono celular por los múltiples beneficios que les brinda; uno de ellos, es estar permanentemente comunicado o conectado a través de las redes sociales, lo que facilita la coordinación a través de las aplicaciones del móvil, con los amigos y profesores para la realización de trabajos y búsqueda de información nueva (Ayala, 2015; Britos y Brítez, 2015). Sin embargo, el uso desmedido y no controlado, interfiere en la comunicación directa con los amigos o familiares, ya que prefieren estar conectado a las redes sociales; lo cual afecta su relación interpersonal. Igualmente, sucede en el ámbito académico, los estudiantes postergan la entrega de trabajos o descuidan sus

responsabilidades por estar pendientes del celular y dedicarse a actividades de ocio. A pesar de ello, el celular es necesario para la interacción del ser humano, por lo tanto, se debe aprender a darle un buen uso (Organista, McAnally y Lavigne 2013; Ron, Álvarez y Nuñez 2013).

A continuación, se presenta el análisis de los resultados obtenidos en la investigación sobre dependencia al teléfono móvil y procrastinación.

Respecto a la hipótesis general, los datos de esta investigación muestran que, sí existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación global ($\rho = .574$, $p = .000$), lo que indica, que los estudiantes que hacen uso excesivo del teléfono móvil o presentan características principales de dependencia; presentan mayor tendencia a postergar actividades poco placenteras, como realizar trabajos académicos, pasar tiempo en familia o hacer labores domésticas. Según Pychyl y Sirois (2013) la procrastinación es un problema de regulación emocional y podría ser comprendida como “la reparación del estado de ánimo a corto plazo”, es decir, los sujetos postergan sus actividades por enfocarse inmediatamente en manejar los estados de ánimo negativos, que en dedicarse a sus responsabilidades; de esta manera, hacen uso del teléfono móvil y de sus aplicaciones como una vía de escape a sus problemas emocionales. Asimismo, los procrastinadores experimentan el alivio temporal. Según el conductismo estas personas reciben una recompensa, por eso llega a convertirse en un hábito crónico, a su vez, estos individuos poseen pensamientos rumiantes y sentimientos de culpabilidad por no cumplir con sus obligaciones, lo cual favorece al desarrollo de un círculo vicioso, que conlleva a efectos destructivos sobre la salud mental y física; reflejados en el estrés crónico, depresión, angustia e insatisfacción (Time New York Times, 2019).

En respuesta a la primera hipótesis específica, los resultados obtenidos evidencian que existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica

(rho = .270, p = .000). Estos datos coinciden con la investigación realizada por Ugaz y Lizana (2019), quienes hallaron que la mayor parte de los estudiantes que postergan sus responsabilidades académicas presentan dependencia al teléfono móvil. Esto podría ser explicado según Fernández (2014) porque la mayoría de los estudiantes lo usan para las redes sociales y actividades de ocio, las cuales las perciben como placenteras, como fuente de mayor gratificación y porque es indispensable para ellos mantenerse comunicado (Delgado, 2005).

Por su parte, Mercola (2014) refiere que el uso del teléfono celular sin moderación, causa en los universitarios, bajo rendimiento académico y aumenta los niveles de ansiedad e infelicidad, debido a que invierten varias horas jugando en dicho equipo y al finalizar el día, cuentan con menos tiempo para poder cumplir con los trabajos académicos o lecturas que permitan complementar el aprendizaje, afectando significativamente, la formación de las competencias y habilidades requeridos por el profesional.

Respecto a dependencia al teléfono móvil y procrastinación familiar se halló relación significativa y directa (rho = .467, p = .000), entre ambas variables, lo que implica que el uso desmedido del teléfono móvil está vinculado a dejar de lado las actividades relacionadas a los quehaceres del hogar o compromisos significativos para pasar tiempo con la familia. Estos datos, son semejantes a los encontrados por Cabañas y Korzenio (2015) quienes realizaron un estudio de tipo correlacional en Argentina, con una muestra de noventa adolescentes entre los 13 a 15 años de edad. Los resultados encontrados evidenciaron que la problemática antes mencionada, se encuentra relacionado a las horas que dedican en el día a emplear sus dispositivos y a que presentan dificultades para dejar de usarlos, (Zapata, 2013). Esta problemática que conduce a los estudiantes a desentenderse de sus responsabilidades familiares se presenta porque ellos priorizan el uso del teléfono móvil a diferencia de otras actividades, (Britos y Brítez, 2015; Roberts, Pullig y Manolis, 2015), esto les conlleva a no

valorar la importancia de los vínculos familiares y afectivos, lo cual sería explicado según manifiesta Estévez (2007) para los estudiantes; lo que más les produce apatía, están los relacionados a la convivencia familiar, labores académicas o domésticas, dando lugar a que se presenten conflictos en las relaciones familiares, la cual puede ser la causas principal de la apatía en los adolescentes hacia los asuntos y actividades familiares (Hernández, 2003), de ahí que es percibido como algo que puede entorpecer su libertad, sobre todo si consideran que tal convivencia es una pérdida de tiempo o que no les reporta ningún beneficio; debido a eso prefieren dejarlas para después (Valdez, Gonzales, Argón, Bernal, Pérez y Vidal, 2015).

Finalmente, en a la dimensión dependencia al móvil y procrastinación emocional, los resultados obtenidos evidencian que sí existe relación significativa ($r = 0.576$, $p = .000$) entre ambas variables, quiere decir que la dependencia al móvil, es empleada por los estudiantes universitarios para evitar sentir el malestar emocional que están experimentando en ese momento, o distraerse y reemplazar esa emoción desagradable por una más placentera. Lo cual, concuerda con Asencio, Chacafe y Solis (2014) quienes realizaron una investigación en Chiclayo con jóvenes universitarios de 18 a 25 años, donde encontraron que la dependencia al uso del móvil está vinculada a la pérdida de noción del tiempo, falta de control de los impulsos, ira y tensión ante la imposibilidad de acceder al móvil. Del mismo modo, todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos y el aspecto placentero, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos para el alivio de la tensión emocional, (Echeburúa, 1999; Marks, 1990). En otras palabras, una persona normal puede hablar por el móvil, escribir un mensaje o conectarse a Internet por el placer o las aplicaciones que brinda; sin embargo, una persona dependiente o con tendencia a ello, lo hace buscando para el alivio del aburrimiento, soledad, ira, excitación o malestar emocional, (Charro, Meneses y del Cerro, 2012). Por otro lado, Echeburúa y

Corral (2010) mencionan que las características personales como baja autoestima, necesidad de afecto, ambivalencia afectiva, insatisfacción, búsqueda de emociones fuertes, impulsividad, intolerancia a la frustración, dificultad para resolver conflictos, están relacionados con factores que incrementan la predisposición psicológica a la adicción de las redes sociales. Asimismo, la teoría de usos y gratificaciones referente a la relación entre la adicción al móvil y factores emocionales que influyen para su uso, señalan que, las motivaciones manifestadas por los usuarios, son para utilizar el dispositivo como un calmante o antidepresivo ya que sirve para evadir los problemas y relajarse, además se puede utilizar como un estimulante, ya que, permite manejar los cambios de humor, (Parke, 2013).

Finalmente, en a la dimensión dependencia al móvil y procrastinación emocional, los resultados obtenidos evidencian que sí existe relación significativa ($r = 0.576$, $p = .000$) entre ambas variables, quiere decir que la dependencia al móvil, es empleada por los estudiantes universitarios para evitar sentir el malestar emocional que están experimentando en ese momento, o distraerse y reemplazar esa emoción desagradable por una más placentera. Lo cual concuerda con Asencio, Chacafe y Solis (2014) quienes realizaron una investigación en Chiclayo con jóvenes universitarios de 18 a 25 años, donde encontraron que la dependencia al uso del móvil está vinculada a la pérdida de noción del tiempo, falta de control de los impulsos, ira y tensión ante la imposibilidad de acceder al móvil. Del mismo modo, todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos y el aspecto placentero; pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos para el alivio de la tensión emocional, (Echeburúa, 1999; Marks, 1990). En otras palabras, una persona normal puede hablar por el móvil, escribir un mensaje o conectarse a Internet por el placer o las aplicaciones que brinda; sin embargo, una persona dependiente o con tendencia a ello, lo hace buscando para el alivio del aburrimiento, soledad, ira, excitación o malestar emocional, (Charro, Meneses y del Cerro, 2012). Por otro lado, Echeburúa y Corral (2010) mencionan

que las características personales como baja autoestima, necesidad de afecto, ambivalencia afectiva, insatisfacción, búsqueda de emociones fuertes, impulsividad, intolerancia a la frustración, dificultad para resolver conflictos, están relacionados con factores que incrementan la predisposición psicológica a la adicción de las redes sociales. Asimismo, la teoría de usos y gratificaciones referente a la relación entre la adicción al móvil y factores emocionales que influyen para su uso. Señalan que las motivaciones manifestadas por los usuarios, son para utilizar el dispositivo como un calmante o antidepresivo ya que sirve para evadir los problemas y relajarse, además se puede utilizar como un estimulante, ya que, permite manejar los cambios de humor, (Parke, 2013).

Capítulo V

Conclusiones y Recomendaciones

1. Conclusiones

a) Existe relación significativa y moderada ($\rho = .574$, $p = .000$) entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en estudiantes entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este; lo cual implica que la existencia de una mayor inversión de tiempo de la persona referida al uso del celular en diferentes circunstancias durante el día generaría un incremento en las veces de postergación de los asuntos familiares, académicos y emocionales.

b) Existe relación significativa y moderada ($\rho = .270$, $p = .000$) entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en estudiantes entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.

c) Existe relación significativa y moderada ($\rho = .467$, $p = .000$) entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación familiar en estudiantes entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.

d) Existe relación significativa y moderada ($\rho = .576$, $p = .000$) entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación emocional en estudiantes entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.

2. Recomendaciones

- a) En base a los resultados obtenidos se sugiere realizar investigaciones con ambas variables en otras universidades, pues a nivel nacional, no se ha encontrado suficiente información sobre la relación entre dichas variables.
- b) Se recomienda replicar la investigación en universidades públicas y privadas, a su vez ampliar la muestra para luego comparar en qué centro de estudio tiene mayor predisposición a la dependencia del teléfono móvil y así proponer estrategias de promoción y prevención respecto a las variables investigadas.
- c) Se propone ampliar la investigación sobre dependencia al teléfono móvil relacionado a la procrastinación emocional haciendo uso de un cuestionario que mida específicamente la segunda variable.
- d) Se plantea indagar más sobre la procrastinación emocional, así como elaborar y validar un cuestionario que mida exactamente dicha variable.
- e) Se sugiere que las autoridades de la universidad privada de Lima Este, normar que en cada facultad se desarrollen reuniones donde se explique a los estudiantes los efectos del exceso del uso del celular y cómo repercute en su desempeño académico, a su vez, generar algunas pautas que permitan disminuir dicha dependencia, tales como: desinstalar algunas aplicaciones que hacen perder el tiempo, silenciar las notificaciones, establecer horas determinadas para consultarlo, no usarlo en clases, entre otros; ello permitiría que la procrastinación en los estudiantes disminuya, puesto que se encontró que existe una mayor dependencia al uso del teléfono móvil entre los jóvenes de los primeros ciclos (18 a 20 años).

Referencias

- Aberastury, A. y Knobel, O. (1997). La adolescencia normal. Buenos Aires, Paidós.
- Agustín, M. (2005). La adicción al teléfono móvil. *The Journal Behavioral Psychology*, pp. 481-493.
- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Propósitos y Representaciones. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra estudiantes de secundaria de Lima, pp. 159- 177. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. Revista Iberoamericana de Psicología: *Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85-94.
- Ariely, D. (2008). Predeciblemente irracional. Las fuerzas ocultas que dan forma a nuestras decisiones. Nueva York: Harper.
- Ardila, A. & Ostrosky-Solís, F. (2008). Desarrollo Histórico de las Funciones Ejecutivas. *Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 8(1), 1-21. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3987433.pdf>
- Asencio, E., Chancafe, J., Rodríguez, V. & Solis, C. (2014) Test de dependencia al teléfono celular DCJ. Universidad Santo Toribio de Mogrovejo.
- Ayala, T. (2015). Redes sociales e hiperconectividad en futuros profesores de la generación digital. *Rev. Ciencia, Docencia y Tecnología*, 26(51). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/145/14542676011.pdf>
- Balabarca, Y. (2011). La persona que amo es adicta. Perú: Imprenta Unión.
- Barkley, R. (2001). Las funciones ejecutivas y la autorregulación: una perspectiva evolutiva neuropsicológica. *Neuropsychology Review*, 11 (1), 1-29.
- Barkley, R. (2011). Escala de déficit de Barkley en el funcionamiento ejecutivo (BDEFS). Nueva York: The Guilford Press.
- Barkley, R. (2012). Funciones ejecutivas. Qué son, cómo funcionan y por qué evolucionaron. Nueva York: The Guilford Press.
- Blouin-Hudon, E. C. & Pychyl, T. A. (2015). Experimentando el yo temporalmente extendido: soporte inicial para el papel de los estados afectivos, vívidas imágenes mentales, y La auto-continuidad futura en la predicción de lo académico. *Dilación*.

- Personalidad y diferencias individuales, 86, 50-56.
- Britos, M., & Brítez, R. (2015). Uso y acceso a Internet, teléfonos celulares y redes sociales en estudiantes paraguayos de la Facultad de Psicología UCSA, 2015. *Revista Científica de La UCSA*, 2 (2).
- Bruckner, P. (1975). *Psicología del autoritarismo*. ed. Siglo XXI. México.
- Cabañas, M. & Korzeniowski, C. (2015). Uso de celular e Internet: su relación con planificación y control de la interferencia. *Revista Argentina de ciencias del comportamiento uso*.
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias: un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes.
- Cía, A. (2014). *Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013)*: un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210.
- Carbonell, X. (2008). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Redalyc*, 33(2), 149–159.
- Cardona, L. (2015). Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios (Tesis de pregrado). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Recuperado de <http://200.24.17.74:8080/jspui/handle/fcsh/242>
- Carranza, R y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios. *Rev. Apuntes Universitarios*. (San Martín, Perú), pp. 95 – 108.
- Castaño, G. (2011). Adicciones emergentes y propuestas de abordaje. XIII Conferencia Latinoamericana de Comunidades Terapéuticas. Medellín. Disponible en: <https://medioambienteynatural.files.wordpress.com/2014/12/adicciones-emergentes.pdf>
- Conklin, H., Luciana, M., Hooper, C. & Yarger, R. (2007). Rendimiento de la memoria de trabajo en niños y adolescentes en desarrollo: evidencia conductual de desarrollo prolongado del lóbulo frontal. *Neuropsicología del desarrollo*, 31(1), 103-128. doi: 10.1207/s15326942dn3101_6
- Corral, M. (2014). La adicción al teléfono móvil. *A tu salud*, 3 (85), 3 – 8.
- Cuba y Alvarado, C. (2016). Uso de los celulares con internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios (tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología). Universidad de Lima.

- Chan Bazalar, L. (2011). UNIFÉ. Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
- Chambi, S. & Sucari, B. (2017). Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca 2017, pp. 1–103. Recuperado de: [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/UPEU/105/1/Bach. Evelyn M. Cotrado Macedo y Ubaldina J. Infantes Mamani.pdf](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/UPEU/105/1/Bach._Evelyn_M._Cotrado_Macedo_y_Ubaldina_J._Infantes_Mamani.pdf)
- Chóliz, M. (2008). Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia en la Comunidad Valenciana. Valencia: Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias (Fepad).
- Chóliz, M., Villanueva, V. & Chóliz, M. (2009). Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso y dependencia del teléfono móvil en la adolescencia, *Revista Española de Drogodependencias*, 34(1) 74-88.
- Chóliz M. (2012). Adicción al teléfono móvil en la adolescencia: la prueba de la dependencia del teléfono móvil (TMD). *Progreso en ciencias de la salud*, 2(1). Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/284690452_Mobilephone_addiction_in_adolescence_The_Test_of_Mobile_Phone_Dependence_TMD.
- Chóliz, M. (2014). ¿Redes sociales o insociables? Depende de ti. *Revista Española de Drogodependencias*, 34(2) 66-89.
- Chu, A., & Choi, J. (2005). Repensar la procrastinación: efectos positivos del comportamiento de procrastinación activa en las actitudes y el rendimiento. En Liu, H. Q. (2003). Desarrollo de un curso en línea utilizando una versión modificada del sistema de instrucción personalizada kellers. Tesis de Doctorado en Filosofía no publicada, Instituto Politécnico de Virginia y Universidad del Estado.
- Clariana, M., Cladellas, R., Badía, M. & Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. España: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Clariana, M. (2013). Personalidad, procrastinación y trampas en estudiantes de diferentes programas de grado. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa*, 11(2), 451-472. <http://dx.doi.org/10.5209/>
- Clariana, M., Gotzens, C., Badia M. & Cladellas, R. (2012). Dilación y trampas de la escuela

- secundaria a la universidad. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa*, 10(2) 737-754.
- Cruzado, L., Matos, L. & Kendallfolmer, R. (2006). Adicción a Internet: Perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. *Revista Médica*, 17(4), 196–205.
- Dávila, C. & Pumarrumi, F. (2018). Dependencia al teléfono móvil e Impulsividad en estudiantes de 12 a 16 años de una Institución Educativa Privada de Lima Este. (Tesis Licenciatura). Universidad Peruana Unión. Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1301/Carla_Tesis_Titulo_2_018.pdf?sequence=5&isAllowed=y.
- De Sola, J. (2018). El uso problemático del teléfono móvil: desde el abuso a su consideración como adicción comportamental. España, Madrid. Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/46732/1/T39651.pdf>
- Ditrendia (2017). Informe Mobile en España y en el mundo. Recuperado de: https://www.amic.media/media/files/file_352_1289.pdf
- Duda, M. (2018). Procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de una universidad privada en Lima. Recuperado de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3794/Procrastinacion_DudaM_acerca_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Durand, C. & Cucho, N. (2016). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este. (Tesis Licenciatura). Universidad Peruana Unión. Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/143/Cesia_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Duggan, M. & Rainie, L. (2012). Cell phone activities 2012. Pew Research Center.
- parrúa, E., Labrador, F. J. & Becoña, E. (2009). Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. Madrid: Pirámide. Recuperado de: <http://www.fices.unsl.edu.ar/kairos>
- Echeburúa, E. & Corral, P. (2010). Las adicciones con o sin droga: una patología de la libertad. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.), Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes (pp. 29-44). Madrid: Pirámide.
- Ellis, A. & Knaus, W. (1977). Superar la dilación. Nueva York: Instituto de terapia racional-emotiva. (Libro de bolsillo ed., Nueva York: Nueva Biblioteca Americana).

- Escurrea, M. & Salas B. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Revista Peruana de Psicología*, 20. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=686/68631260007>
- Falaki, H., Mahajan, R., Kandula, S., Lymberopoulos, D., Govindan, R., & Estrin, D. (2010). Diversidad en el uso de teléfonos inteligentes. En Actas de la octava conferencia internacional sobre sistemas, aplicaciones y servicios móviles (pp. 179-194). ACM.
- Fernández, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso emocional expresiones humorísticas. *Rev. Educar.* (Barcelona, España), 50, 445 – 466.
- Fernández, A. (2014). Dependencia del teléfono celular en los jóvenes. Universidad de Palermo. Recuperado de: https://documentop.com/dependencia-del-telefono-celular-en-los-jovenes-universidad-de_5a1107001723dd396fa761e1.html
- Ferrari J. (1992). Dilaciones y comportamiento perfecto: un análisis factorial exploratorio de los componentes de auto presentación, autoconciencia y discapacidad. *J. Res. Pers*, 26: 75-84.
- Ferrari, J. (1994). Auto-discapacidad por parte de los procrastinadores: ¿Proteger la autoestima, la autoestima o ambas? *Revista de Investigación en Personalidad*, 25, 245-261.
- Ferrari, J., Diaz, J., O'Callaghan, J., Diaz, K. & Argumendo, D. (2007). Tendencias frecuentes de retraso del comportamiento en adultos: Tasas de prevalencia internacional de la procrastinación crónica. *Revista de psicología transcultural*, 38, 458–464.
- Ferrari, J. & Tice, D. (2007). Percepciones de autoconcepto y auto presentación por parte de los postergadores: evidencia adicional. *La Revista Española de Psicología*, 1, 91-96.
- Ferrari, J. (2008). Examinando el Ser de los Dilatadores Crónicos: Atributos Reales, Importantes y No Deseados, 5 (2), 115-123.
- Ferrari, J. & Emmons, R. (1995). Métodos de procrastinación y su relación con el autocontrol y el auto refuerzo. *Revista de comportamiento social y personalidad*, 10, 135-142.
- Ferrari, J. & Scher, S. (2000). Toward and Understanding of Academic and Nonacademic Tasks Procrastinated by Students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools*, 37(4), 359-366.
- Ferrari, J., Johnson, J. & McCown W. (1995). Dilación y evitación de tareas. Teoría, investigación y tratamiento. Nueva York: LLC. doi: 10.1007/978-1-4899- 0227-6.
- Ferrari, J., O'Callaghan, J. & Newbegin, I. (2005). Prevalencia de la procrastinación en los

- Estados Unidos, el Reino Unido y Australia: retrasos de excitación y evitación entre adultos. *Revista norteamericana de psicología*, 7, 1-6.
- Figuerola, Y., Orellano, I., Reales, J., Díaz, S. (Asesor), & Arrieta, K. (Asesor). (2015). Adicción al internet, teléfono móvil y su relación con rendimiento académico en los estudiantes del programa de odontología de la Universidad de Cartagena.
- Flores, C., Gamero, K., Arias, W., Melgar, C., Sota, A. & Ceballos, K. (2015). Adicción al Celular en Estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín y la Universidad Católica San Pablo. *Revisión psicológica*, 5(2), 11-25. Recuperado de: <file:///C:/Users/PERSONAL-PC/Downloads/AdiccinalcelularenlaUNSAylaUCSP.pdf>
- Fontemachi, M. (2014). Prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes argentinos (Tesis de maestría). Universidad de Valencia, Valencia. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/71027907.pdf>
- Fortunati, L. & Magnanelli, A. (2002). El teléfono móvil de los jóvenes. *Estudios de juventud*, 57, pp. 59-78.
- Fortunati, L., Manganeli, A., Law, P. & Yang, S. (2010). El uso del teléfono móvil en China continental: Algunas ideas de un estudio exploratorio en Beijing. *Telemática e informática*, 27(4), 404-417.
- Flores, N. & Cols. (2013). Adicción al móvil en alumnos de secundaria: efectos en la convivencia. *Revista Europea de Investigación en Salud, Psicología y Educación*. España. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/269037782_Adiccion_al_movil_en_alumnos_de_secundaria_efectos_en_la_convivencia
- Furlan, L., Piemontesi, S., Illbele, A., & Sánchez, J (2010). Procrastinación y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de psicología de la UNC. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- García, M. & Fabilia, A. (2014). Nomofilia vs nomofobia, irrupción del teléfono móvil en las dimensiones de vida de los jóvenes, un tema pendiente para los estudios en comunicación. *Razón y Palabra*, pp. 86, Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199530728048.pdf>
- García, A.; López, C. & Gaona, C. (2012). Una visión de usos y gratificaciones aplicadas al

- estudio del uso de Internet por adolescentes”. *Rev. Comunicación y Sociedad*, vol. XXV, n. 2, 2012, pp.231-254.
- García del Castillo, J. A., López-Sánchez, C., Tur-Viñes, García del Castillo López, A., & Ramos Soler, I. (2015) Las redes sociales: ¿Adicción conductual o progreso tecnológico? En Fernández Paradas, A. (Coord.) *Interactividad y Redes Sociales* (263-282). Madrid: Editorial ACCI.
- Garner, J. (2009). Conceptualización de las relaciones entre las funciones ejecutivas y el aprendizaje autorregulado. *Revista de psicología*, 143(4), 405-426.
- Gonzales, J. (2014) Validación y construcción de las propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica (EPA).
- Green, L., Fry, A. & Myerson, J. (1994). Descuento de recompensas retrasadas: una comparación de la duración de la vida. *Ciencia Psicológica*, 5(1), 33-36. doi: 10.1111/j.1467- 280.1994.tb00610.x
- Guzmán, D. (2013) Procrastinación “Una Mirada Clínica”. Barcelona.
- Griffiths, M. (1995). Adicciones tecnológicas. *Foro de psicología clínica*, 76, 14–19.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista. (2014). *Formulación de hipótesis. Metodología de la investigación* (5° ed.) México: McGraw-hill.
- Hong, F., Chiu, S. & Huang, D. (2012). Un modelo de la relación entre las características psicológicas, la adicción a los teléfonos móviles y el uso de teléfonos móviles por parte de estudiantes universitarias taiwanesas. *Comput Human Behav*, 28, 2152–9. Recuperado de: doi. 10.1016/j.chb.2012.06.020
- Howell, A. & Watson, D. (2007). Procrastination: Asociaciones con la orientación a objetivos de logro y estrategias de aprendizaje. *Personalidad y diferencias individuales*, 43, 167-178. doi: 10.1016/j.paid.2006.11.017
- Hsin, A. & Nam, J. (2005). Replanteamiento de la dilación: efectos positivos del comportamiento de procrastinación activo en las actitudes y el rendimiento. *La revista de psicología social*, 3, 245-264.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2017). Perú: Perfil sociodemográficos informe nacional. Censos nacionales XII de población, VII de vivienda y III de comunidades indígenas.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018). Registro nacional de denuncias de delitos y faltas. Recuperado de: file:///C:/Users/HOME/Downloads/ddi-documentation-spanish-652%20(1).pdf

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2016). Estadísticas a propósito del día mundial de internet. Ciudad de México.
- Jackson, T., Weiss, K., Lundquist, J. & Hooper, D. (2003). El impacto de la esperanza, la dilación y la actividad social en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios del medio oeste. *Educación*, 124 (2): 310-320.
- Jociles, M., Franzé, A. & Poveda, D. 2011 (Eds.). Etnografías de la infancia y de la adolescencia. Madrid: Catarata.
- Katz, J. & Sugiyama, S. (2006). Los teléfonos móviles como declaraciones de moda: la creación del significado público de la comunicación móvil. En R. S. Ling y P. E. Pedersen (ed.) Comunicaciones móviles: renegociación de la esfera social, (pp. 63-81). Kent: Springer-Verlag.
- Klassen, R., Krawch, L., Lynch, L. & Rajan, S. (2007). Procrastinación académica de los estudiantes: baja autoeficacia para autorregularse predice los niveles más altos de la dilación: *Psicología de la Educación Contemporánea*, 5 (08), pp. 165-169.
- Knaus, J. (1997). Superar el hábito de posponer. *Revista de Toxicomanías*, 13, 19-22. Recuperado de <http://www.cat-barcelona.com/pdfret/RET13-3.pdf>.
- Knaus, W. (2008). Dilación, culpa y cambio. *Revista de Comportamiento Social y Personalidad*, 15(5), 153-166.
- Kwon, M., Lee, J., Won, W., Park, J., Min, J. & Hahn, C. (2013). Desarrollo y validación de una escala de adicción a teléfonos inteligentes (SAS). *Más uno*, 8(2). doi: 10.1371/journal.pone.0056936
- La Economía Móvil en América Latina y el Caribe, (2018): recuperado de: <https://www.gsmainelligence.com/research/?file=6823ce60a8b9e547cb4ed1d85c6215d8&download>.
- Lara (2014). Repercusión de la nomofobia respecto del desarrollo de aprendizaje en estudiantes de la carrera de diseño gráfico de la facultad de comunicación social de la universidad de Guayaquil (tesis de pregrado). Ecuador.
- Lenhart, A. (2012). *Teens, Smartphones & Texting*. Recuperado de: <http://www.pewinternet.org/Reports/2012/Teens-and-smartphones/Summary-of-findings.aspx>
- Leung, L., & Wei, R. (2000). Más que solo hablar sobre la marca: usos y gratificaciones del teléfono celular. *Periodismo y comunicación de masas trimestralmente* 77(2), 308-320.

- Limache, A. (2011). Casi todo el Perú tiene celular: hay más de 29 millones de móviles operativos. *El Comercio*.
- Lozano, A. (2014). Teoría de Teorías sobre la adolescencia. *Rev. Última Década. (Valparaíso, Chile)*, 40, 11-36.
- Lobel-Maris, C. (2003). Tribus de telefonía móvil: juventud e identidad social. En L. Fortunati, J. E. Katz y R. Riccini (ed.) *Mediando el cuerpo humano: Tecnología, comunicación y moda*, (pp. 93-102). Nueva York: Lawrence Erlbaum.
- Luengo, A. (2004). Adicción a Internet: Conceptualización y propuesta de Intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo Conductual*, 2, pp. 22-52.
- Luengo, M. (2012). Una aproximación al concepto de Sociedad Móvil. El Smartphone: su expansión, funciones, usos, límites y riesgos. *Revista Online Especializada en Derecho de la Comunicación*. No.11; 134-147 Recuperado de: <http://www.derecom.com/numeros/articulo1011.html>
- Marchesi, Á., Palacios J. & Coll, C. (compiladores) (1992): *Desarrollo psicológico y educación: Vol. I. Psicología evolutiva*. Madrid: Alianza Psicología.
- Milgram, N., Marshevsky, S. & Sadeh, C. (1995). Correlatos de la procrastinación académica: incomodidad, aversión a la tarea y capacidad de la tarea. *Revista de psicología*, 129(2), pp. 145-155.
- Ministerio de Transportes y Comunicaciones. (2016). Boletín Estadístico. Dirección General de Regulación y Asuntos Internacionales de Comunicaciones. Recuperado de: https://portal.mtc.gob.pe/comunicaciones/regulacion_internacional/estadistica_catastro/documentos/2016/Boletín%20I%202016.pdf
- Ministerio de Transportes y Comunicaciones. (2016). Dirección General de Regulación y Asuntos Internacionales de Comunicaciones (boletín estadístico). Recuperado de: https://portal.mtc.gob.pe/comunicaciones/regulacion_internacional/estadistica_catastro/documentos/2016/Bolet%C3%ADn%20I%202016.pdf
- Miranda, R., Martínez, A., Leyva, A., Madrid, R. & Enriquez, L. (2012). Consumo de Teléfonos móviles entre los adolescentes y jóvenes en el Perú, 1, 1–12.
- Morillo (2007). *Introducción a los dispositivos móviles*. Universitat Oberta de Catalunya. Cataluña, España: Creative Commons.
- Morales, L. (2012). Adicción al teléfono móvil o celular. *Rev. psicol.* Arequipa ISSN 2221-786X 2012, 2(1), 94-102. Retrieved from <https://docplayer.es/3321662-Adiccion-al-telefono-movil-ocelular.html>

- Muñoz-Rivas, M, J., Fernández, L. & Gámez-Gaudix, M. (2010). Analysis of the Indicators of Pathological Internet Use in Spanish University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13 (2), 697- 707.
- Muñoz-Rivas, J. & Agustín, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. *Psicología Conductual*, 13,481-493.
- Natividad, L (2014) Análisis de la Procrastinación Factorial en Estudiantes Universitarios. Universidad de Valencia. España.
- Onwuegbuzie, A. (2004). Dilación académica y ansiedad estadística. *Valoración y Evaluación en Educación Superior*, 29(1), 3-19.
- Organista-Sandoval, J., Serrano-Santoyo, A., McAnally, L. & Lavigne, G. (2013). Apropiación y usos educativos del celular por estudiantes y docentes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 15(3), 138-156. Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol15no3/contenido-organistaetal.html>
- Organización Mundial de la Salud (1965): «Problemas de salud de la adolescencia: informe de un comité de expertos de la OMS». Serie de Informes Técnicos 308. Ginebra: OMS.
- Organización de las Naciones Unidas. (2011). Uso de celular al volante: Un problema creciente de distracción del conductor. Ginebra (Suiza). Recuperado de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&Itemid=270&gid=34337&lang=es.
- Organismo Supervisor de la Inversión en Telecomunicaciones. (2017). Hitos en la promoción de la competencia. Recuperado de: https://sociedadtelecom.pe/libros-ositel/wp-content/uploads/2019/06/hitos_promocion.pdf.
- Ornelas, M., Blanco, H., Gastélum, G. & Muñoz, F. (2013). Perfiles de autoeficacia en conductas académicas en alumnos de primer ingreso a la universidad. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 15(1), 17-28. Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol15no1/contenido-ornelasetal.html>.
- Papalia, D. (2001). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. 3ra edición.
- Papalia, Wendkos & Duskin. (2001). *Desarrollo Humano*. Editorial Mc Graw Hill, 8ª edición. Colombia.
- Parisi, A. & Paredes, M. (2007) Diseño, Construcción y validación de una Escala de postergación activa y pasiva en el Ámbito Laboral. *Venezuela, Psicología*. XXVI n.2.

- Peña (2018). Procrastinación y rendimiento académico en los cursos de diagnóstico y psicofarmacología de la Universidad Andina del Cusco. (Tesis Maestría). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Cusco, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2477/TM%20CEDu%204081%20P1%20-%20Pe%20C3%B1a%20Farfan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Pérez, N. (2015). Avances en dispositivos móviles. Disponible en: http://www.icesi.edu.co/blogs_estudiantes/dispositivos_moviles/2015/03/05/sintesis-definicion-de-smartphone/
- Piaget, J. (1983). El Criterio Moral en el Niño. Barcelona: Editorial Fontanella
- Quiñones, M. (2018). Procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo. Recuperado de: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4371/1/RE_PSICOL_MARILI.QUINONES_PROCRASTINACION.Y.ADICCION%20N.Y.ADICCION%20N_DATOS.PDF.
- Ramírez, Tello & Vásquez. (2013) Cuestionario de la procrastinación. Universidad Peruana Unión. Filial Tarapoto.
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., & Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Rev. Estudios Pedagógicos XLIII*, N° 3: 275-289, 2017.
- Reig, D. & Vélchez L. (2013). Los jóvenes en la era de la hiperconectividad: tendencias, claves y miradas. Madrid: Fundación Telefónica y Fundación Encuentro.
- Rice & Philip F. (2000) Adolescencia. desarrollo, relaciones y cultura. México: Pearson Prentice Hall.
- Roberts, J., Pullig, C. & Manolis, C. (2015). Necesito mi teléfono inteligente: un modelo jerárquico de personalidad y adicción al teléfono celular. *Personalidad y diferencias individuales*, 79, 13–19. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.049>
- Rodríguez, A. & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Rev. Colombiana de Psicología*, 26 (1), 45 – 60.
- Ron, R., Álvarez, A. & Núñez, P. (2013). Smartphones y Tablets ¿Enseñan o distraen? Madrid: ESIC.
- Rothblum, E. (1990). Miedo al fracaso: la psicodinámica necesita logros, miedo al éxito y

- modelos de dilación. Manual de Psicología Social.
- Rozental, A. & Carlbring, P. (2014). Comprender y tratar la procrastinación: una revisión de una falla autorreguladora común. *Psicología*, 5, 1488-1502. doi: 10.4236/psych.2014.513160.
- Ruiz, J., Sánchez, J. & Trujillo, J. (2016). Utilización y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes. *Rev. Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (2), 1357 – 1369.
- Ruiz, C. & Sanz, S. (2006). Influencia de las motivaciones en la decisión de compra y en la lealtad hacia Internet.
- Sánchez, X. (2008). La Adicción a Internet y al móvil ¿moda o trastorno? *Adicciones*, vol. 20, n, 149–159.
- Sánchez, H. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. Vol.5, núm.2, pp.87-94. ISSN 2215-728.
- Schlegel, A. (1995): «A Cross-Cultural Approach to Adolescence». *Ethos*, 23(1). Washington, D.C.: American Anthropological Association.
- Schouwenburg, H. (1992). Dilaciones y miedo al fracaso: una exploración de los motivos de la dilación. *Revista Europea de Personalidad*, 6, pp. 225-236.
- Schouwenburg, H., Lay, C., Pychyl, T. & Ferrari, J. (2004). Asesoramiento al procrastinador en entornos académicos. Washington, DC, EE. UU.: Asociación Americana de Psicología. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/10808-000>.
- Schouwenburg, H. (2004). Dilación en entornos académicos: introducción general. En H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl y J. R. Ferrari (Eds.), *Asesorar al procrastinador en entornos académicos* (pp. 3-17). Washington, DC, EE. UU.: Asociación Americana de Psicología. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/10808-001>
- Sirois, F. (2007). "Cuidaré de mi salud, más tarde": una réplica y extensión del modelo de procrastinación-salud con adultos que viven en la comunidad. *Personalidad y diferencias individuales*, 43, 15-26.
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella.
- Solomon, L. & Rothblum, E. (1984) Dilación académica: frecuencia y correlaciones cognitivo-conductuales. *Revista de asesoramiento psicológico*, 31, 503–509.
- Sommer, W. (1990). Dilación y abarrotamiento: cómo los estudiantes expertos en el sistema.

- Steel, P. (2007). La naturaleza de la dilación: una revisión meta-analítica y teórica del fracaso autorregulador por excelencia. *Boletín psicológico*, 133(1), 64-69.
- Steel, P. & Ferrari, J. (2013). Sexo, educación y procrastinación: un estudio epidemiológico de las características de los procrastinadores a partir de una muestra global. *Revista Europea de Personalidad*, 27(1), pp. 51-58.
- Tavera J., Ballesteros. B. & Jaramillo P. (2013) Usos y gratificaciones del teléfono móvil: diferencias por género y edad. Ponencia. Recuperado de: <http://132.248.164.227/congreso/es/docs/anteriores/xviii/docs/13.16.pdf>
- Tibbett, T., & Ferrari, J. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*, 82, 175-184. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.014>
- Tice, D. & Baumeister, R. (1997) Estudio longitudinal de la procrastinación, el rendimiento, el estrés y la salud: los costos y beneficios de perder el tiempo. *Ciencia Psicológica*, 8, 454-458.
- Trucco, D. (2014). Educación y desigualdad en América Latina. Santiago (Chile): Naciones Unidas.
- Ugaz, Y. & Lizana, D. (2019) Procrastinación académica y dependencia al móvil en los estudiantes del 4to y 5to grado del nivel secundario de la Institución Educativa Emblemático Serafín Filomeno, Moyobamba, 2018. (Tesis Licenciatura). Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, Perú. Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1835/Yesenia_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Van Eerde, W. (2003). Una red nomológica de dilaciones derivada del metaanálisis. *Personalidad y diferencias individuales*, 35, 1401-1418. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00358-6
- V. García, A. (2010). Nomofilia vs. Nomofobia, irrupción del teléfono móvil en las dimensiones de la vida de los jóvenes. Un tema pendiente para los estudios en comunicación. *Razón y Palabra*, 1-24.
- Warren, R. (2013). El plan de Daniel. Obtenido de ¡Deja de Postergar!: <http://pib-satelite.com/plandaniel/public/fe/deja-de-postergar>
- West, G., Mendizábal, S., Carrière, M. & Lippé, S. (2014). Desarrollo lineal correlacionado con la edad de las desviaciones inhibitorias de la trayectoria sacádica. *Psicología del desarrollo*, 50(9), 2285-2290. doi: 10.1037/a0037383

- White, E. G. (1971). Conflicto y valor. Washington, D.C., Washington, D.C., Estados Unidos: Ellen G. White Estate.
- White, E. G. (1976). Maranata: El Señor viene. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- White, E. G. (2007) Testimonios para la Iglesia. Tomo IV. Buenos Aires: Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. G. (2007). Mente Carácter y Personalidad. Tomo I. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- White. E. G. (2009). Conducción del niño. Buenos aires: Edición Casa Editora.
- White. E. G. (2009). La educación. Buenos aires: Edición Casa Editora.
- White. E. G. (2009). Mensaje para los jóvenes. Buenos aires: Edición Casa Editora.
- Wolters, C. (2003). Comprender la procrastinación desde una perspectiva de aprendizaje autorregulada. *Revista de psicología educativa*, 95(1), 179-187.
- Young, K. (1998). Adicción a Internet: la aparición de un nuevo trastorno clínico. *Psicología Cibernética y Comportamiento*, 1 (3), pp. 237-244. Recuperado de: <http://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.
- Zapata, G. (2013). Uso problemático de internet en adolescentes atendidos en consulta externa del Hospital Hermilio Valdizán en el periodo 2009-2011. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 85. Recuperado de: <http://goo.gl/tg5HPC>.

Anexo 1

PRUEBA DE CONFIABILIDAD

VARIABLE “DEPENDENCIA AL TELÉFONO MÓVIL”

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.959	22

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
T1_r	44.77	340.205	.651	.958
T2_r	44.84	337.925	.680	.958
T3_r	45.09	328.606	.774	.956
T4_r	44.58	340.515	.664	.958
T5_r	44.52	341.350	.643	.958
T6_r	44.39	346.435	.534	.959
T7_r	45.08	329.514	.773	.956
T8_r	44.18	352.102	.388	.960
T9_r	44.69	337.284	.712	.957
T10_r	45.16	326.577	.777	.956
T11_r	44.75	337.893	.725	.957
T12_r	44.47	344.282	.616	.958
T13_r	44.89	333.942	.767	.957
T14_r	44.68	334.022	.775	.956
T15_r	44.83	330.969	.786	.956
T16_r	44.73	334.402	.765	.957
T17_r	44.84	330.250	.823	.956
T18_r	44.50	342.001	.564	.959
T19_r	45.06	329.760	.747	.957
T20_r	44.77	331.764	.750	.957
T21_r	44.71	334.781	.731	.957
T22_r	44.79	329.491	.781	.956

Anexo 2

VARIABLE “PROCRASTINACIÓN”

<i>Estadísticas de fiabilidad</i>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.877	30

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1_r	27.63	82537	-.168	.885
P2_r	27.63	78.819	.207	.877
P3_r	27.48	84.624	-.342	.889
P4_r	27.84	75.486	.453	.872
P5_r	27.87	74.442	.536	.870
P6_r	27.55	78.964	.154	.879
P7_r	27.57	78.007	.247	.877
P8_r	27.78	74.551	.536	.870
P9_r	27.71	75.043	.503	.871
P10_r	27.67	75.755	.459	.872
P11_r	27.72	74.731	.531	.871
P12_r	27.76	74.659	.522	.871
P13_r	27.77	75.772	.480	.872
P14_r	27.72	75.019	.500	.871
P15_r	27.65	76.185	.449	.873
P16_r	27.70	75.093	.504	.871
P17_r	27.76	74.630	.523	.871
P18_r	27.64	76.811	.353	.875
P19_r	27.67	76.802	.418	.873
P20_r	27.64	75.717	.457	.872
P21_r	27.81	73.621	.592	.869
P22_r	27.72	75.826	.430	.873
P23_r	27.82	75.005	.471	.872
P24_r	27.83	75.108	.511	.871
P25_r	27.77	75.049	.488	.871
P26_r	27.73	76.652	.391	.874
P27_r	27.70	75.582	.490	.872
P28_r	27.78	74.040	.548	.870
P29_r	27.80	74.381	.530	.870
P30_r	27.78	74.803	.456	.872

Anexo 3

Consentimiento informado

Estimado Estudiante:

Estás siendo invitado/a participar en una investigación sobre “Relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Este”.

Esta investigación busca establecer la relación que existe entre las variables antes mencionada, con la finalidad de concientizar a la comunidad de los profesionales de la salud y otras carreras afines acerca de la problemática de la procrastinación influenciada por la dependencia al teléfono móvil, así como para que a partir de este estudio se realicen programas de intervención con el fin de erradicar dicho fenómeno.

Tu participación es muy valiosa, ya que contribuye a generar conocimiento que puede ser útil en el desarrollo de futuras investigaciones. Para ello, se te solicita contestar dos Cuestionarios relacionados con los temas antes mencionados.

Te informamos que tu participación es voluntaria, si no deseas responder puedes devolver los cuestionarios; así mismo los datos personales y los resultados obtenidos en las pruebas serán manejados de manera confidencial, así mismo, ninguno de los cuestionarios aplicados te traerá algún tipo de daño o perjuicio.

Para cualquier información adicional y/o dificultad puede contactarse al correo:

gabrielaguevara@upeu.edu.pe o anacontreras@upeu.edu.pe

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio.

Edad: _____ Sexo: _____ Ciclo: _____ Firma: _____

Anexo 4

Test de dependencia al teléfono móvil

A continuación, se te aplicarán dos cuestionarios que buscan recolectar información sobre *la posible existencia de dependencia al teléfono móvil y procrastinación de actividades*. Al completar estos cuestionarios das tu consentimiento para participar voluntariamente en la investigación. Recuerda que las encuestas son totalmente anónimas y confidenciales.

Uso del celular

Edad.....

Ciclo académico.....

Sexo.....

- ¿Tienes instalado algún sistema de mensajería instantánea en el celular (*WhatsApp, hangouts, Facebook Messenger, twitter, instagram...*) ☐ SI ☐ NO
- ¿Con qué frecuencia usas esos sistemas de mensajería instantánea?
 - ☐ No suelo usarlos
 - ☐ Una o dos veces a la semana
 - ☐ Tres o cuatro veces a la semana
 - ☐ Cinco o seis días a la semana.
 - ☐ Todos los días.
- Piensa acerca del uso que haces del celular y di con qué frecuencia realizas cada una de estas acciones, tomando como criterio la siguiente escala:
0: Nunca 1: Pocas veces 2: A veces 3: Frecuentemente 4: Siempre o casi siempre

1	¿Sueles apagar el celular/smartphone o desconectarlo de Internet durante la noche?	0	1	2	3	4
2	¿Utilizas el celular/smartphone para comunicarte cuando estás en la cama?	0	1	2	3	4
3	¿Te conectas a redes sociales con el celular/smartphone (<i>Facebook, Instagram, Twitter, etc.</i>)?	0	1	2	3	4
4	¿Juegas a videojuegos con el celular/smartphone (<i>Candy Crush, Minecraft, AngryBirds, etc.</i>)?	0	1	2	3	4
5	¿Utilizas el celular/smartphone para jugar a juegos de azar online (póquer, bingo, ruleta, máquinas), apuestas deportivas u otros juegos de azar?	0	1	2	3	4

- ¿Cuánto sueles tardar en contestar un mensaje (*WhatsApp, hangouts, Facebook Messenger, twitter, instagram, etc.*) en las siguientes situaciones?

	Contesto inmediata mente (1)	Espero un poco, pero intento contestar lo antes posible (2)	Espero el tiempo que haga falta hasta que pueda contestar (3)	Nunca contesto en esa situación (4)
Mientras estoy descansando en casa				
Mientras estoy trabajando o en clase				
Con otros amigos o conocidos				
En la cama				
Comiendo, cenando				

- Según tu criterio, del 0 al 100, ¿qué grado de adicción o cuánto de enganchado/a estás al celular/smartphone?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Anexo 5

TDM

Indica con qué frecuencia te ocurren las siguientes situaciones que tiene que ver con el uso del celular/smartphone, tomando como criterio la siguiente escala:

0: Nunca o casi nunca 1: Pocas veces 2: A veces
3: Frecuentemente 4: Siempre o casi siempre

1	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por utilizar mucho el celular/smartphone.	0	1	2	3	4
2	Me he puesto un límite de uso y no lo he podido cumplir.	0	1	2	3	4
3	He discutido con algún familiar por el gasto económico del celular/smartphone.	0	1	2	3	4
4	Dedico más tiempo del que quisiera a usar el celular/smartphone.	0	1	2	3	4
5	Me he pasado (me he excedido) con el uso del celular/smartphone.	0	1	2	3	4
6	Me he acostado más tarde o he dormido menos por estar utilizando el celular/smartphone.	0	1	2	3	4
7	Gasto más dinero con el celular del que me había previsto.	0	1	2	3	4
8	Cuando me aburro, utilizo el celular/smartphone.	0	1	2	3	4
9	Utilizo el celular/smartphone en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.).	0	1	2	3	4
10	Me han reñido por el gasto económico del celular/smartphone.	0	1	2	3	4

Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones que se presentan a continuación, tomando como criterio la siguiente escala:

0: En absoluto 1: Normalmente no 2: Probablemente
3: Básicamente de acuerdo 4: Totalmente de acuerdo

11	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular/smartphone, siento la necesidad de usarlo (llamar a alguien, enviar un mensaje, un WhatsApp, etc.).	0	1	2	3	4
12	Últimamente utilizo mucho más el celular/smartphone.	0	1	2	3	4
13	Si se me estropeara el celular/smartphone durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal.	0	1	2	3	4
14	Cada vez necesito utilizar el celular/smartphone con más frecuencia.	0	1	2	3	4
15	Si no tengo el celular me encuentro mal.	0	1	2	3	4
16	Cuando tengo el celular a mano, no puedo dejar de utilizarlo.	0	1	2	3	4
17	No es suficiente para mí usar el celular/smartphone como antes, necesito usarlo cada vez más.	0	1	2	3	4
18	Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al celular/smartphone, si me han mandado un mensaje, un WhatsApp, etc.	0	1	2	3	4
19	Gasto más dinero en celular/smartphone ahora que al principio.	0	1	2	3	4
20	No creo que pudiera aguantar una semana sin celular/smartphone.	0	1	2	3	4
21	Cuando me siento solo, hago una llamada a alguien, le envié un mensaje, etc.	0	1	2	3	4
22	Ahora mismo agarraría el celular/smartphone, enviaría un mensaje o haría una llamada.	0	1	2	3	4

Anexo 6

LA PROCRASTINACIÓN

A continuación, verás algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sienten o actúan las personas. Lee con atención y cuidado cada una de ellas.

En cada frase, señala con una **-X-** la columna que mejor indica tu forma de reacción en cada situación.

N = Nunca

AV = A veces

S = Siempre

Por favor, **CONTESTA A TODAS LAS INTERROGANTES**. No emplees demasiado tiempo en cada frase.

No hay respuestas **BUENAS** ni **MALAS**.

Nº	ITEMS	N	AV	S
1	¿Tienes un horario establecido para tus tareas?			
2	¿Dejas para último momento las tareas más difíciles para empezar por las más fáciles?			
3	¿Tiendes a no concluir una tarea que empezaste?			
4	¿Tu familia te llama la atención porque no pasas suficiente tiempo con ellos?			
5	¿Tu familia se queja porque postergas reuniones?			
6	¿Te sientes intranquilo o ansioso por no haber hecho tu tarea a tiempo?			
7	¿Tienes miedo de fallar al realizar tus deberes?			
8	¿Las personas de tu entorno te reprochan porque no dedicas tiempo suficiente haciendo tus tareas?			
9	¿Postergas los trabajos de los cursos que no te gustan?			
10	¿Dejas de hacer una tarea cuando no cuentas con los materiales suficientes?			
11	¿Piensas que hay tiempo de sobra y postergas las visitas a tus familiares?			
12	¿Presentas tus trabajos fuera de tiempo?			
13	¿Ante un problema tardas en último momento a solucionarlo?			
14	¿Tu rendimiento académico ha disminuido porque estudias para los exámenes en último momento?			
15	¿Interrumpes tus tareas para hacer otras actividades?			
16	¿Tienes problemas para organizar tu tiempo en relación a los deberes familiares?			
17	¿Eres de las personas que siempre tienes una excusa por no haber cumplido los compromisos?			
18	¿Empiezas y terminas a un ritmo acelerado tus deberes encomendados?			
19	¿Notas que usualmente haces la promesa “Más tarde lo hago”?			
20	¿Llega la noche y dices ¡Uy que tarde es! ¡Muy tarde para empezar hoy, empezaré mañana!			
21	¿Prometes a tus familiares, pero no cumples?			
22	¿Te gusta la emoción/adrenalina de las corridas de último minuto?			
23	¿Prefieres pasar el tiempo realizando otros deberes que pasar tiempo con tu familia?			
24	¿Cuándo recibes una invitación familiar, tardas en contestarla o usualmente no la contestas?			
25	¿Te gusta tomar muchas responsabilidades sin ninguna expectativa razonable de cumplir tus obligaciones?			
26	¿Tienes pereza para realizar tus actividades?			
27	¿Cuándo tienes una fecha límite para realizar una actividad familiar, esperas hasta el último momento para hacerlo?			
28	¿Percibes que tu familia cree de antemano que vas a llegar tarde a tus compromisos o que simplemente no asistirás?			
29	¿Sueles culpar de lo que te sucede a algún tercero o factores externos?			
30	¿Dudas de tu propia capacidad para realizar tareas?			

Anexo 7

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivo	Hipótesis
General:	General:	General:
¿Existe relación significativa entre la dependencia al teléfono móvil y la procrastinación en los estudiantes universitarios entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este?	Determinar si existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en los estudiantes universitarios entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.	Existe relación directa y significativa entre dependencia al uso del teléfono móvil y procrastinación en los estudiantes universitarios entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.
Específico: 1. ¿Existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en los estudiantes universitarios entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este?	Específico: 1. Determinar si existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en los estudiantes universitarios entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.	Específico: 1. Existe relación directa y significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación académica en los estudiantes universitarios entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.

2. ¿Existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación familiar en los estudiantes universitarios entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este?	2. Determinar si existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación familiar en los estudiantes universitarios entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.	2. Existe relación directa y significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación familiar en los estudiantes universitarios entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.
3. ¿Existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación emocional en los estudiantes universitarios entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este?	3. Determinar si existe relación significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación emocional en los estudiantes universitarios entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.	3. Existe relación directa y significativa entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación emocional en los estudiantes universitarios entre 18 a 25 años de una universidad privada de Lima Este.
